

# L'importanza del gioco.

Partendo dalla corporeità come approccio alla conoscenza, i diversi ambienti del fare e dell'agire del bambino devono attivarsi attraverso il gioco.

Il gioco espressivo e cognitivo, considerato come la più naturale e più produttiva occasione di sviluppo e apprendimento gli permette di mettere in azione le sue capacità, di sviluppare la sua autonomia, di integrarsi nella vita di gruppo. Il gioco è fonte di sviluppo, il gioco è immaginazione, il gioco è relazione, il gioco è apprendimento.

L'attività ludica rappresenta una situazione ideale, naturale e non artificiosa per assolvere una duplice funzione: la conoscenza del mondo esterno e la progressiva presa di coscienza di sé.

L'esercizio, il simbolo e la regola costituiscono gli elementi specifici delle varie attività ludiche; nel gioco simbolico in particolare emerge la continua evoluzione dal polo dell'immaginazione a quello delle regole. Il gioco, generatore di tensione, è una continua messa in crisi dell'equilibrio tra immaginazione e realtà, tra interno ed esterno, tra percezione e significato che rende possibile il raggiungimento di un nuovo equilibrio più elevato, che favorisce così il processo di apprendimento. Come diceva Pablo Neruda "Il bambino che non gioca non è un bambino, ma l'adulto che non gioca ha perso per sempre il bambino che c'è dentro di sé". Il giocare è una caratteristica indelebile della specie umana, è il punto d'incontro fra individui di razza, ceto ed età diverse.

Attraverso il gioco traspare la natura umana con le sue paure, emozioni, conflitti quindi da non sottovalutare la valenza pedagogica dell'attività ludica. Condizione essenziale per la realizzazione del gioco sarà il rispetto

delle regole e come affermava Benedetto Croce "La regola del gioco non solo costituisce, di per sé, uno stimolante elemento di chiarezza e di sfida ma, nella regola, il gioco è definito e protetto attraverso una limitazione dell'arbitrario variare delle azioni".

Durante il gioco non si hanno certezze, tutto è volubile, ci si trova in un continuo processo di adattamento. Il bambino quando gioca è immerso in una serie di atti imprevedibili che stimolano la creatività, intesa come la capacità di combinare diversamente le informazioni che si posseggono, realizzandone delle nuove mediante un'azione analoga. Egli si confronta con se stesso, con i compagni e con il mondo che lo circonda, imparando a raggiungere e soddisfare i propri bisogni. Si autovaluta e allo stesso tempo socializza e collabora con gli altri.

La sana competizione rappresenta uno stimolo a eseguire compiti motori alla massima velocità, automatizzando il gesto tecnico con la medesima intensità della gara.

Nel gioco troviamo tutti gli obiettivi di una corretta programmazione: lo sviluppo degli schemi motori e posturali, delle capacità senso-percettive nonché di quelle motorie. In esso tutti gli allievi sono partecipi e protagonisti, alternandosi in ruoli d'attori e comprimari.

Purtroppo oggi viene a mancare a noi istruttori/allenatori il valido supporto della strada, quindi è nostro compito ricreare tutte quelle situazioni giocose che permettono massima libertà d'espressione del movimento.

I giochi all'interno di una seduta d'allenamento sono particolarmente indicati per il riscaldamento sia fisico sia mentale e sono preparatori per le esercitazioni analitiche alle quali seguiranno situazioni di gioco in cui la pressione di fattori esterni impone un'esecuzione corretta e rapida.

Troppo spesso si confonde il gioco con lo sport. La differenza è sostanziale se la pratica ludica si esaurisce negli avvenimenti, la pratica sportiva esige il raggiungimento di certi obiettivi e il conseguimento di certi risultati.

## LO SCHEMA CORPOREO E' L'IMMAGINE O RAPPRESENTAZIONE TRIDIMENSIONALE CHE OGNUNO HA DI SE STESSO

In primo luogo è di notevole importanza cercare di creare nel bambino una "visione" del proprio corpo e dei suoi segmenti, attraverso quella che viene definita la rappresentazione spaziale e la presa di coscienza interiorizzazione) del proprio corpo.

Secondo Le Boulch, occorre insegnare al bambino i movimenti relativi al proprio corpo e "allenarlo a sentire il proprio corpo per avere più avanti la totale disponibilità di questo".

Quindi bisogna proporre ai bambini il maggior numero di esercitazioni che facciano loro comprendere tutte le possibilità

Una buona esecuzione di un movimento dipende in gran parte dalla conoscenza che il soggetto ha del proprio schema corporeo. Lo schema corporeo riveste un'importanza fondamentale nella pratica delle discipline sportive, infatti ogni atleta ha la necessità di avere l'esatta percezione dello schema di sé mentre si muove entro un dato spazio con un ritmo stabilito

La rappresentazione di un corpo umano compaia nei bambini a partire dai diciotto mesi circa ed evolve gradualmente. Grazie ad essa l'esperienza mentale succede alla sperimentazione senso-motoria e l'attività assimilatrice può proseguire ed epurarsi su un piano nuovo, distinto da quello della percezione immediata e dall'azione propriamente detta. D'altra parte è nota l'importanza dell'attività motoria quale elemento essenziale per la capacità rappresentativa stessa

Il bambino diviene sempre più abile nell'identificare parti del corpo proprio e altrui e, gradualmente, inizia ad acquisire anche la coscienza di sé comincia a prendere consapevolezza delle proprie caratteristiche fisiche, di propri stati d'animo, di proprie abilità, e, mano a mano tenderà anche di dirigere il comportamento degli altri e di descrivere verbalmente i propri.

A un anno e mezzo circa, e almeno fino a due anni e mezzo, lo schema corporeo sembra esistere nella mente in maniera molto frammentaria e comunque inespressa. A partire da questa età, invece, si nota un primo importante avanzamento nelle prestazioni che fa pensare ad un corrispondente progresso a livello dei contenuti cognitivi. Ma è soltanto intorno ai quattro anni e mezzo che si nota un marcato scatto di qualità, sicuro indizio della formazione dello schema in questione e della relativa capacità da parte del bambino di rendere palese questa sua conquista.

### Esercitazioni

- riconoscimento delle diverse parti del corpo e del viso su di sé;
- richiesta di individuare le funzioni delle diverse parti del viso e del corpo;
- riconoscimento di un modello di corpo e di un modello di viso, nonché delle diverse parti dell'uno e dell'altro;
- costruzione di un modello di corpo e poi di un modello di viso, a partire da un modello mancante di volta in volta di una delle parti;
- coppie toccare le varie parti del corpo sul compagno al comando dell'insegnante
- Il bambino è seduto a terra con le gambe incrociate e gli occhi chiusi e deve indovinare, prima di aprire gli occhi, la parte che l'insegnante o il compagno gli ha toccato.
- Il bambino deve toccarsi velocemente la parte del corpo che l'insegnante nomina
- A coppie legate, utilizzando l'immagine unica che deriva dalla sovrapposizione dei due corpi disposti in fila o in riga, formare corpi di extraterrestri con quattro braccia, due teste .....
- I bambini sono suddivisi in due gruppi ed un gruppo a turno, bendato, deve riconoscere ed assumere la posizione assunta dall'altro gruppo

### **IL MOVIMENTO CORPOREO**

Il movimento corporeo è una delle manifestazioni dell'intera personalità, poiché chiama in causa, contemporaneamente, strutture psicologiche ed organiche. Obiettivo dell'ed. motoria è il comportamento motorio ossia la capacità di compiere movimenti o assumere posture. Il movimento è strutturato in schemi motori di base e schemi posturali. Sono definiti di base in quanto compaiono per primi nello sviluppo dell'individuo, rappresentando il presupposto per il successivo sviluppo della motricità e diventare patrimonio originario dell'adulto. Il loro arricchimento è continuo e duraturo.

Nello sviluppo degli schemi motori di base e posturali devono essere tenute debitamente conto le varianti esecutive dei movimenti che possono essere:

- . Varianti di tipo spaziali.
- . Varianti di tipo temporale
- . Varianti di tipo quantitativo
- . Varianti di tipo qualitativo

Gli schemi motori di base sono dati dal camminare, lanciare, arrampicarsi ecc. e si collocano nelle tre dimensioni dello spazio e nel tempo. Gli schemi posturali possono essere statici o statico-dinamici (se una parte del corpo resta ferma ed una si muove).

Tipici esempi sono flettere, piegare circondurre ecc. Entrambi (schemi motori e posturali) si evolvono secondo stadi successivi.

Capacità motorie e fisiche sono presupposti funzionali presenti in ogni individuo, seppur in misura differente, che gli consentono l'esecuzione di azioni motorie fisico-sportive. Queste capacità possono essere sviluppate e migliorate tramite esercizi.

E' d'obbligo motivare il perché dell'importanza degli schemi motori di base che un tempo non erano obiettivo fondamentale dell'allenamento.

Gli allievi che si presentano ora in palestra sono cambiati rispetto a quelli di 20 o 30 anni fa: 30 anni fa vi erano maggiori spazi in cui i bambini potessero giocare dopo la scuola, come cortili, strade poco frequentate, parchetti, e "l'oratorio", mentre adesso la televisione e la "famosa" play-station sono i compagni di gioco dei "figli del 2000".

Di conseguenza a ciò, i bambini di allora si presentavano al campo già in possesso di tutti gli schemi motori di base, sviluppati all'oratorio oppure per la strada. Sapevano strisciare perché dovevano recuperare i palloni sotto le macchine, arrampicarsi perché il pallone era finito oltre un cancello. Ora non è più così: spesso l'unico momento in cui i bambini fanno attività fisica è quello che svolgono presso le nostre palestre, non avendo avuto come i loro coetanei degli anni 70 quelle esperienze, siamo noi istruttori che dobbiamo recuperarle durante del corso Quindi, dobbiamo tener presente ciò nella strutturazione della seduta dall'allenamento!

Gli schemi motori di base sono le unità elementari di movimento che il bambino deve apprendere e tramite le quali può appropriarsi di tutto il bagaglio motorio, fondamentale per la vita di relazione.

## CAMMINARE

**DEFINIZIONE** Attraverso il camminare si acquisisce e migliora l'equilibrio nelle traslocazioni; è inoltre il primo esercizio di coordinazione inter segmentaria su diversi piani. Per migliorare questo schema motorio è opportuno, all'inizio, far camminare i bambini in gruppo liberamente per dare loro il senso dello spazio, proponendo in seguito, sotto forma di gioco, tutte le possibili varianti sul tema

## ESERCIZI PROPEDEUTICI

- Giochi del cammino : camminare liberamente avanti, indietro, di lato, a coppie, a tre, a quattro, a passi lunghi, a passi corti, vicini, lontani, occupando il maggiore o minore spazio disponibile.
- Tutte le varietà di spostamento riproducendo le andature degli animali; cammina come cane, come un elefante...
- Camminare secondo un percorso a linee spezzate, dirigendosi verso oggetti disposti in vario modo nello spazio
- Camminare sugli avampiedi e sui talloni;
- Camminare a passi lunghi o corti (dentro cerchi distanziati in modo diverso tra loro).
- GIOCHI Uomo ombra coppie; un compagno segue da vicino ed imita tutti i movimenti dell'altro.

-Uno, due, tre stella: "Chi sta sotto" si volta verso un muro ad occhi chiusi, mentre i compagni si dispongono in riga sul lato opposto dietro una linea di partenza. Il bambino "che sta sotto" ad alta voce deve dire "Uno, due, tre stella:", mentre i compagni avanzano verso di lui con l'obiettivo di toccare il muro. Terminato di dire la frase, "chi sta sotto" di scatto si volta verso i compagni per verificare che questi siano fermi. Nel caso in cui vede un compagno in movimento, questo deve tornare indietro sulla linea di partenza. Vince chi tocca per primo il muro senza farsi vedere la bambino che è "sotto"

## CORRERE

DEFINIZIONE :È uno schema motorio che origina e migliora il camminare attraverso un migliore controllo motorio. Attorno ai 5/6 anni la tecnica di corsa è poco armonica ed economica (sbandamenti, piedi non controllati, passi non regolari). Alcuni bimbi tendono a galoppare. I bambini ancora tendono a correre sempre al massimo o a riposarsi. Successivamente con il miglioramento del camminare attraverso lo sviluppo delle capacità coordinative si ha una corsa + economica.

## ESERCIZI PROPEDEUTICI

- Giochi del cammino : camminare liberamente avanti, indietro, di lato, a coppie, a tre, a quattro, a passi lunghi, a passi corti, vicini, lontani, occupando il maggiore o minore spazio disponibile.
- Gioco dello slalom: correre liberamente seguendo slalom larghi o stretti tra oggetti disposti in maniera casuale o intenzionale.
- Gioco del camionista. Correre liberamente a coppie, uno davanti ed uno dietro, con un cerchio davanti come se fosse il volante di un camion. -
- Gioco dei colori, i bambini sono divisi in due gruppi,. L'insegnante nomina un colore e tutti corrono a prendere più oggetti possibili di quel colore. Vince chi accumula più oggetti.
- Gioco delle guardie e dei ladri: i bambini sono divisi in due gruppi, uno rappresenta le guardie e l'altro i ladriche devono scappare e non farsi prendere
- Correre secondo la direzione: avanti, indietro, laterale
- Corsa con cambi di direzione (zigzagare come un serpente)
- Correre calciando il sedere con i talloni
- Correre portando le ginocchia il più in alto possibile
- GIOCHI Scalpo Ogni bambino ha una casacca infilata nei pantaloni. Al via ognuno proverà a strappare la casacca degli avversari.
- Strega ghiacciata Gli allievi corrono in ordine sparso in uno spazio delimitato. Al comando "strega ghiacciata", tutti i bambini devono correre evitando di farsi toccare dalla strega; se succede, il bambino toccato si ferma a gambe divaricate, e potrà ricominciare a correre, solo quando sarà liberato da un compagno che gli striscerà sotto alle gambe. Variante: giocare con più streghe contemporaneamente.
- Sparviero Tutti gli allievi (X) sono in riga su una linea del campo, tranne lo sparviero che si trova presso la linea opposta. Al segnale dell'istruttore i giocatori (X) cercano di attraversare il campo senza farsi toccare dallo sparviero. I "toccati" danno la mano allo sparviero per formare una catena, le cui sole estremità hanno facoltà di presa. L'ultimo preso è il vincitore. Non è possibile uscire dal campo

## STRISCIARE

DEFINIZIONE: Lo strisciare è il primo modo di usato dal bambino per spostarsi sul terreno, prima di conquistare la stazione eretta; utilizzare questa attività motoria di base significa rianalizzare un vissuto corporeo del bambino.

## ESERCIZI PROPEDEUTICI

- Strisciare nelle varie direzioni (avanti, indietro, lateralmente)
- Strisciare sul terreno, evitando di appoggiare le parti del corpo indicate dall'istruttore; stessa cosa da supini o in appoggio su un fianco.
- Porre un'asticella su due appoggi alti circa 30 o 35 cm. da terra oppure utilizzare un ostacolo: proporre al bambino di passare sotto senza fare cadere l'asticella

## GIOCHI

- La strega e le fate Un bambino è la strega e deve cercare di toccare un suo compagno, il quale, se toccato, diventerà a sua volta strega. I bambini per salvarsi devono raggiungere la tana passando sotto un attrezzo (panca, materasso sopraelevato, ostacolo ecc..) strisciando sotto questo.
- Gatto e topo Gli allievi sono in cerchio con le gambe divaricate. Dentro il cerchio ci sono due bambini, rispettivamente il gatto e il topo. Al via il topo deve scappare dal gatto e per salvarsi potrà passare sotto le gambe dei compagni in cerchio, prendendo il suo posto. Quest'ultimo diventerà a sua volta il topo. Il gatto si libera solo quando toccherà un topo: in questo caso c'è lo scambio immediato di ruoli.

## ROTOLARE

**DEFINIZIONE:** Rotolare è uno spostamento del corpo al suolo su assi e piani diversi rispetto alla stazione eretta.

Il rotolamento consiste in una rotazione del corpo o attorno all'asse trasversale che si sviluppa con l'appoggio del dorso per punti successivi, o attorno all'asse longitudinale che si sviluppa con l'appoggio del tronco dalla posizione supina o prona, per punti successivi dal capo al bacino.

Il rotolare è un'evoluzione dello strisciare ed è importante perché attraverso l'identificazione dei confini del corpo umano si consente al bambino di acquisire un corretto schema corporeo. Inoltre sviluppa la coordinazione dinamica generale, l'equilibrio, la percezione spaziale, l'orientamento e migliora la mobilità della colonna vertebrale

Rotolare rappresenta un ottimo mezzo per valutare e sviluppare le abilità dinamiche generali di spostamento del corpo nello spazio, l'azione di rotolamento richiederà al bambino sia una precisa presa di coscienza della posizione del corpo in situazioni insolite, sia una buona flessibilità della colonna vertebrale.

Esercitazioni:

- Rotolare liberamente al suolo con il corpo aperto e disteso verso destra verso sinistra. Strisciare liberamente su un materassino o su superfici diverse passando sotto ad un ostacolo.
- A coppie rotolare sotto le gambe divaricate del compagno
- A coppie farsi rotolare da un lato e dall'altro del compagno senza opposizione.

**IL RULLO:** formare dei gruppi; ogni gruppo si dispone in una parte libera dello spazio palestra. Tutti i componenti di ogni gruppo, tranne uno, si sdraiano uno di fianco all'altro. Il bambino rimasto si sdraia sopra i compagni, di traverso, con le braccia avanti. Al via, tutti i gruppi incominciano a rotolare trasportando il compagno che sta sopra; quando il compagno sopra è arrivato alla fine del gruppo si sdraia velocemente vicino ai compagni e rotola assieme a loro, mentre l'ultimo si sdraia sui compagni e si fa trasportare.

**IL PONTE E IL SERPENTE:** i bambini a coppie cantando la seguente filastrocca eseguono il gioco trasformandosi alternativamente in serpente e ponte. "Sotto il ponte passava un serpente; sotto il serpente passava un ponte".

## SALTARE

**DEFINIZIONE:** movimento rapido di spinta degli arti inferiori verso l'alto (direzione verticale) ricercando la massima elevazione.

**Balzare:** movimento rapido di spinta degli arti inferiori in avanti alto in direzione orizzontale.

Nel bambino si riscontra la difficoltà a staccarsi dal suolo, dovuta ad un'instabilità nella fase di volo. Quindi tutte le attività rivolte all'apprendimento di questo schema motorio passano attraverso il salto in basso che definisce nei bambini l'equilibrio durante la fase di volo, oltre che far superare loro blocchi psicologici, sia della fase di volo sia dell'atterraggio. Le fasi di volo, inizialmente devono essere brevi e assistite dall'istruttore.

Il salto è l'esercizio di coordinazione dinamica per eccellenza. Esso come la corsa e il cammino è un gesto naturale che per essere eseguito necessita di un controllo notevole di tutto il corpo. Il coordinare la spinta verticale con la successiva ricaduta al suolo necessita di una precisa maturazione neuro-motoria che riguarda la postura, l'equilibrio il tono muscolare e l'agilità. Saltare mette in gioco tutta la muscolatura degli arti inferiori e la cintura pelvica. Inoltre presuppone e perfeziona la valutazione delle distanze delle traiettorie e delle altezze. Implica il controllo globale e il coordinato degli spostamenti nel tempo e nello spazio di tutto il corpo.

### ESERCIZI PROPEDEUTICI:

1- Salti in basso con tutte le possibili varianti: con caduta frontale, con torsione a destra o sinistra, di 45°, 90°, 180° ecc..., con braccia come ali.

2- Grazie ad una funicella tenuta da due bambini, costruiamo un ostacolo di altezza variabile, che gli allievi devono saltare. Tenendo la funicella più alta da un lato e meno dall'altro, si facilitano i meno abili e si stimolano i più intraprendenti.

3- Con due funicelle costruiamo il fosso (salto in lungo), che deve essere superato dagli allievi con un balzo.

4- Saltellare a piedi uniti a zigzag al di qua e al di là di una linea.

5- Salire con un piede dopo l'altro su una panca e scendere con un saltello (con materassino alla base della panca) o a piedi uniti con l'aiuto dell'istruttore.

### GIOCHI:

**GIOCO DELLA CAVALLINA A COPPIE:** bambini a coppie, tutti sulla stessa linea di partenza; al via gli alunni devono scavalcare il compagno (che è in posizione "quadrupedica"); dopo il salto, l'allievo si pone a sua volta in posizione "quadrupedica", mentre il compagno lo salta.

Scambiandosi vicendevolmente il ruolo di cavallina, la coppia che arriva prima dalla parte opposta vince.

**IL GALLETTO:** due bambini, uno di fronte all'altro in appoggio su un piede solo, con le braccia avanti tese e le mani aperte, cercano di spingersi al di qua o al di là di una linea predeterminata. Variare il piede di appoggio.

### GIOCO DEGLI ANIMALI saltare imitando gli animali

**GIOCO DEL BAMBINO INCANTATO** saltare seguendo il ritmo della palla che si fa rimbalzare con una mano.

## LANCIARE ED AFFERRARE

**DEFINIZIONE:** Lanciare: trasferimento di un movimento rapido di spinta o slancio degli arti ad un attrezzo in una determinata direzione.

Afferrare: movimento con il quale si prende contatto l'attrezzo, controllandolo.

Il lanciare è la condotta motoria fondamentale in tutti i giochi di squadra oltre che, naturalmente, in tutte le attività sportive di lancio. Negli sport di squadra è l'azione che porterà al passare (il cognitivo del gioco), oltre che all'inizio del gioco vero e proprio (colpo sulla palla, palleggio, tiro in porta, a canestro)

I gesti del lanciare e afferrare o ricevere richiedono una buona coordinazione oculo-manuale, un buon livello di equilibrio e di controllo della postura. Essi sono movimenti importantissimi per permettere al bambino di esercitare il senso dello spazio (valutazione delle traiettorie e della velocità), il controllo percettivo delle dita della mano, per uno sviluppo globale della coordinazione.

Lanciare rappresenta un adattamento dello sforzo muscolare, notevole per gli arti superiori e di mantenimento per gli arti inferiori e la cintura pelvica. Inoltre il lanciare richiede la rappresentazione mentale dei gesti da compiere per giungere all'atto desiderato. L'afferrare rappresenta come il lanciare, una situazione di adattamento dello sforzo e di coordinazione senso-motoria: il coordinare le sensazioni visuali, tattili, percettive coordinando i tempi di reazione. L'afferrare è una condotta motoria che richiede al bambino la capacità di leggere la traiettoria della palla, di spostarsi adeguatamente e quindi di toccare, prendere possesso ed intercettare l'attrezzo stesso.

Entrambe i gesti concorrono a migliorare il collegamento tra il campo visivo e la motricità fine delle dita della mano, fattore indispensabile per l'acquisizione della scrittura.

#### ESERCIZI PROPEDEUTICI:

- 1- Lanci in tutte le direzioni, lasciando spazio alla fantasia dei bambini.
- 2- Lanci a una o due mani, dall'alto o dal basso. Lanci dal petto, dalla fronte, da dietro.
- 3- Palla tenuta a due mani: eseguire un forte palleggio a terra e una ripresa a due mani, con il palmo delle mani in su (per effettuare un nuovo palleggio scivolare con le mani sopra la palla). Come l'esercizio precedente ma dopo il palleggio cercare di prendere la palla di un compagno prima che effettui un secondo rimbalzo.
- 4- Lancio la palla e valuto la traiettoria: una palla per allievo. Lancio la palla, batto le mani e la riprendo al volo; lancio la palla, batto due volte le mani e la riprendo; lancio la palla, batto le mani nel punto più alto della traiettoria e la riprendo; lancio la palla e batto le mani nel punto più basso della traiettoria e la riprendo; lancio la palla e la afferrò sopra o sotto la testa.

#### GIOCHI:

-Lanciare la palla in tutti i modi possibili ed in tutte le direzioni e riprenderla prima che cada a terra.

-SCATOLA MAI VUOTA: scatola al centro piena di palloni, due bambini la svuotano e gli altri bambini raccolgono i palloni e cercano di rimetterli dentro la scatola,

-PALLA AVVELENATA: gli allievi si suddividono in due squadre; una squadra forma un largo cerchio, l'altra squadra si pone al centro del cerchio. Quelli all'esterno cercano di colpire con la palla i compagni che stanno all'interno. Chi è colpito viene eliminato o concede un punto alla squadra avversaria

-POSSESSO DI PALLA: due squadre cercano di mantenere il possesso della palla, passandosela. Viene assegnato un punto alla squadra che riesce a fare 8-10 passaggi consecutivi. Gli allievi devono rispettare lo spazio (non uscire dalle linee) e non commettere fallo sugli avversari.

Varianti:

- 1-Chi riceve la palla deve fermarsi.
- 2- Per fare punto tutti i compagni devono toccare la palla.
- 3- Non possono passare la palla al compagno da cui l'hanno ricevuta
- 4-Non posso tenere la palla più di 3 -5 secondi
- 5- Assegnare un difensore ad ogni attaccante

## ARRAMPICARSI

DEFINIZIONE: Come lo strisciare e il rotolare, l'arrampicarsi precede la conquista della stazione eretta. Nelle fasi iniziali di apprendimento, il bambino deve essere assecondato nella sua esplorazione, ma assicurato dalla costante presenza dell'istruttore. Per migliorare tale schema è bene utilizzare sedie, panche, sgabelli, scale, spalliere.

## ESERCIZI PROPEDEUTICI

Tenersi attaccati a vari gradi della spalliera (materassi sotto)

Arrampicarsi su materassini e materassi ammassati, ridiscendere all'indietro.

Arrampicarsi sulle spalliere o sul quadro svedese.

## GIOCHI

-Staffetta alla spalliera Allievi divisi in squadre a 10 metri dalla spalliera. I bimbi di ogni squadra si trovano in fila e al via un bambino corre, si arrampica sul punto più alto, torna a terra passando tutti i gradi della spalliera e di corsa si accoda dietro la propria squadra. Vince chi termina per primo.

-Il ragno e il serpente: Due bambini sono sulla spalliera: il primo è arrampicato al grado più alto della spalliera, l'altro su quello più basso. I bambini si avvicinano per scambiarsi il posto (quello che scende chiamato ragno, è in posizione di quadrupedia l'altro, il serpente, passa sotto); si ripete l'esercizio tre volte e poi si cambia coppia. Vince la squadra che termina prima.

## Schemi Posturali Statico-Dinamici

Sono tridimensionali e si identificano e si sviluppano solo nello spazio; i loro centri di coordinazione sono nelle strutture nervose subcorticali del cervello.

Comprendono

- Flettere
- Piegar
- Addurre
- Abdurre
- Ruotare
- Slanciare

Gli schemi posturali statici dinamici, fanno parte, con gli schemi motori di base, delle unità basiche del movimento. Costituiscono le forme fondamentali del movimento e sono chiamate "basiche" perché appaiono per prime nello sviluppo del movimento e diventano patrimonio originario dell'adulto.

Il perfetto sviluppo e la combinazione dei due schemi portano alla comparsa e all'esecuzione delle azioni motorie quotidiane.

Il loro arricchimento è continuo e duraturo.