

Lezione tecnica

“Minibasket a scuola: competenza e fantasia”...

Giovedì 25 Marzo palestra di Ponte San Nicolò (PD)

organizzato dal Basket Roncaglia con il patrocinio del Comitato Provinciale della Federazione Italiana Pallacanestro.

Relatore: Prof. Gianni Cedolini

Dimostratori: mini atleti di un corso minibasket di Roncaglia e l'Istruttrice Nazionale, Enza Saglimbene.

Questa riunione è estesa, oltre agli istruttori minibasket, anche ad insegnanti delle scuole elementari e medie inferiori. Gli argomenti trattati riguardano le novità espresse in campo motorio scolastico e le problematiche emergenti dallo sviluppo di giochi e lezioni in plessi dove le strutture a disposizione presentano notevole carenza di spazio ed attrezzature.

Tematiche sviluppate nell'incontro

L'attività motoria nella scuola elementare deve seguire il programma Ministeriale del 1985, che prevede quattro macro obiettivi:

1. Sviluppo delle capacità senso percettive
2. Consolidamento degli Schemi Motori di Base
3. Sviluppo dei comportamenti relazionali tra alunni attraverso le regole
4. collegare la motricità all'acquisizione di abilità relative alla comunicazione gestuale e mimica, attraverso il movimento e la musica.

Oltre agli obiettivi legati all'aspetto motorio la formazione dell'alunno deve tenere presente anche lo sviluppo della personalità negli aspetti qui' elencati

- morfologico - funzionale;
- intellettuale - cognitiva;
- affettivo - morale;
- sociale.

Il MINIBASKET si inserisce perfettamente in questo contesto e sposa gli obiettivi didattici della scuola.

Ma qual è il contesto in cui l'istruttore deve operare? Di seguito i punti critici di intervento e alcuni consigli operativi:

- o **IDONEITA' DEGLI SPAZI** la scuola, spesso, non offre un campo da basket vero e proprio e talvolta nemmeno una palestra ma saloni e spazi apparentemente insufficienti per compiere alcuna attività. La **messa in sicurezza** dello spazio operativo deve essere la priorità controllando ogni angolo pericoloso, ciascun rimedio efficace a coprire le parti sporgenti può essere valido, dal materassino alla gommapiuma e se proprio non si dispone d'altro all'istruttore che si interpone. Le esercitazioni proposte devono tenere conto di questo deficit. L'educazione al movimento, la conoscenza degli spazi da parte della classe e la disciplina devono consentire che la lezione abbia una sua efficacia.
- o **MATERIALE A DISPOSIZIONE** la scelta del materiale da parte dell'istruttore e della scuola deve *tenere presente degli obiettivi da perseguire, dello spazio a disposizione, della custodia dello stesso, del numero degli alunni. L'adattamento è la prima risorsa dell'istruttore che opera nella scuola.*
- o **NUMERO ALUNNI** la programmazione didattica deve coinvolgere tutti gli alunni *con proposte adeguate.*
- o **ETEROGENICITA'** le diverse capacità motorie degli alunni non devono compromettere l'andamento della lezione con correzioni individualizzate.

Proposte operative per adattare la lezioni agli obiettivi formativi:

- o **COINVOLGIMENTO DI TUTTA LA CLASSE** con proposte ludiche a coppie-terzetti, a stazioni (non più di tre), giochi a squadre con gruppo di controllo. (esempio nella lezione)
- o **RISPETTO DEL CARICO MOTORIO** l'attività deve superare il livello di sollecitazione motoria quotidiana con proposte che evitano il più possibile "i tempi morti".
- o **CLIMA LUDICO** anche gli esercizi più semplici e apparentemente noiosi inseriti in un contesto ludico che vuol dire sereno, divertente, giocoso con un buon controllo dell'agonismo possono risultare formativi e partecipati allo stesso tempo richiamando l'attenzione di tutta la classe.

ESEMPIO DI LEZIONE:

Obiettivi. Sviluppo capacità senso percettive in particolare propriocettive-miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico. Consolidamento dello schema motorio lanciare.

ATTREZZI A DISPOSIZIONE:

10 palloni di vario tipo

4 cerchi

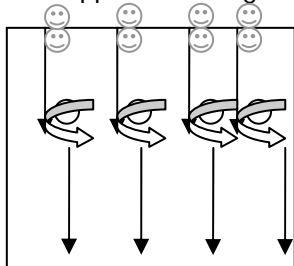
20 coni

NUMERO ALUNNI : 20

SPAZIO. 14 X 14

ATTIVAZIONE:

1. **CONOSCENZA DELLO SPAZIO:** camminare liberi nel campo lontani dai compagni al segnale fermarsi in varie posizioni. Stesso ex correndo. Stesso esercizio variando la posizione ma sempre in appoggio monopodalico. Crisi apparato vestibolare ex in rotazione.
2. **CONO GELATO** ogni bambino con un cono e una palla. Al vai correre liberamente e al segnale ritornare sul proprio cono, cambiare cono.
3. il cono a terra:
palleggiando saltare i coni con 2 piedi, 1 piede, lateralmente, palleggiando, con il pallone sopra la testa, in rotazione, alzarli e abbassarli.
4. Ognuno con il proprio cono :
al segnale saltare avanti e indietro con la palla sul fianco, vince chi lo fa per primo 10 volte.
saltare con la palla dietro la schiena
saltare palleggiando
saltare lateralmente con la palla sopra la testa
5. palleggiare con la base del cono
con la punta del cono
con il cono sopra la testa
6. staffetta a coppie da una riga laterale all'altra con il cono in mezzo al campo (cap. accelerazione e arresto)

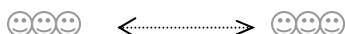


7.

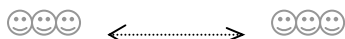
stesso ex arrendandosi parte opposta
stesso ex arrendandosi a un tempo e saltare

CENTRALE:

1. **EQUILIBRIO** ex a coppie in posizione in piedi in appoggio su una gamba, il compagno controlla e corregge occhi chiusi
piegare la gamba
rotazioni del busto interne esterne
2. un alunno palleggia l'altro indica il rumore ad occhi chiusi
il palleggiatore può allontanarsi dal compagno che deve seguirlo
il palleggiatore può ruotare intorno al compagno
3. **LANCIARE-RICEVERE** gioco di passaggi a squadre poste una di fronte all'altra

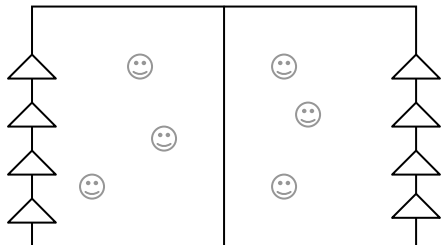


Varianti: modificare i tipi di lancio (alto-basso-schiacciato-laterale), di corsa, disposizione delle mani in ricezione (aperte-sopra-sotto) gara a tempo-a passaggi



GIOCO FINALE: "SPACCABIRILLI" obiettivi: lanciare – ricevere – spostamenti in spazi brevi
Dividere la classe in quattro squadre (minimo 5 giocatori) due giocano due contano i punti delle altre.
Materiale: 10 – 14 coni (5-7 ogni campo)
4 – 6 palloni (dipende dal numero di giocatori)

Regole: ogni squadra deve colpire i coni posti nel campo avversario rimanendo nel proprio campo di gioco. Ogni cono colpito vale 1 punto. I difensori possono intercettare la palla con tutto il corpo.
la durata dei tempi della partita dipende dal numero dei giocatori e dallo spazio di gioco. Mediamente intorno ai 3'.



Prof. Gianni Cedolini
Insegnante Ed. Fisica Accademia Navale Livorno
Formatore Minibasket F.I.P.
Preparatore Fisico SSN