

50 ESERCIZI PER IL MINIBASKET: CHI RIESCE A...FARE QUESTO? (Maurizio Mondoni) <http://www.mauriziomondoni.com/>



Il bambino, per propria iniziativa, varia la forma della motricità: corre in avanti e a ritroso, salta, salta la funicella, si gira, saltella, gli piace giocare con la palla, gli piace arrampicarsi, scavalcare.

Ogni movimento nuovo richiede un adattamento specifico, in tal modo l'apprendimento si realizza in forme multiple: la capacità di coordinazione si perfeziona, la corsa diventa più veloce, migliora l'equilibrio, il salto diventa più leggero ed elastico, la presa più sicura, il lancio più finalizzato.

Con la maggiore sicurezza si accresce il piacere del muoversi con gli altri e l'aspirazione di raggiungere progressivamente un miglior rendimento nella gara o nel gioco regolamentato.

Si può giocare con il proprio corpo nello spazio e nel tempo, con palle e palloni di diverse dimensioni, con piccoli attrezzi (palline di tennis, coni, cerchi, cinesini), con i compagni e si migliora giocando e divertendosi.

E' la forma di suggerire i movimenti, il vocabolario, il tono della voce utilizzato dall'Insegnante, il suo comportamento stimolante, che trasformano una motricità grezza in una fine, che modellano i gesti e li rendono più fluidi.

E' sempre meglio dire ai bambini "Chi riesce a.....", piuttosto che dire "Facciamo questo gioco.....".

Esempi di proposte

- 1) Chi riesce a correre rapidamente a grandi balzi in avanti e indietro?
- 2) Chi riesce a saltare su un plinto basso e scendere senza interrompere il movimento?
- 3) Chi riesce a saltare in basso da un plinto e atterrare in perfetto equilibrio?
- 4) Chi riesce a rotolare in avanti e indietro senza perdere l'equilibrio?
- 5) Chi riesce ad eseguire la "bicicletta" da seduti?
- 6) Chi riesce a correre con un compagno, tenendosi per mano, senza perdere il contatto?
- 7) Chi riesce a lanciare in alto una palla e a riprenderla prima che tocchi terra?
- 8) Chi riesce, correndo, a lanciare una palla in alto e a riprenderla prima che tocchi terra?
- 9) Chi riesca a far rotolare la palla in avanti, correrle dietro e sollevarla da terra con le mani, senza interrompere il movimento?
- 10) Chi riesce a correre più velocemente della palla?
- 11) Chi riesce a correre attorno alla palla mentre rotola?
- 12) Chi riesce a far rimbalzare la palla a terra da ritti, da in ginocchio, da seduti?
- 13) Chi riesce a saltare una palla posta sul terreno?
- 14) Chi riesce da seduti a lanciare in alto la palla con i piedi e riprenderla con le mani?
- 15) Chi riesce da seduti a lanciare in alto la palla con i piedi e riprenderla con i piedi?
- 16) A coppie, chi riesce a correre per lo spazio operativo e a passarsi la palla con le mani?
- 17) Chi riesca a effettuare una capovolta in avanti?
- 18) Chi riesce ad effettuare una capovolta indietro?

- 19) Chi riesce a correre in avanti saltando la funicella?
- 20) Chi riesce a correre e a saltare piccoli ostacoli?
- 21) Chi riesce a saltare e a Effettuare un giro completo su se stessi e atterrare in equilibrio?
- 22) Chi riesce ad eseguire la "ruota"?
- 23) Chi riesce a salire sulla scala orizzontale appoggiata su un plinto?
- 24) Chi riesce a passare a "serpentina" tra i pioli di una scala orizzontale posta orizzontalmente a terra?
- 25) Chi riesce a camminare sull'asse di equilibrio in avanti e indietro?
- 26) Chi riesce a spostarsi velocemente in avanti a "carponi"?
- 27) Chi riesce a effettuare una corsa a slalom tra le bacchette?
- 28) Chi riesce a camminare con la bacchetta posta sotto i piedi?
- 29) Chi riesce a tenere la bacchetta in equilibrio sul palmo della mano?
- 30) Chi riesce a tenere la bacchetta in equilibrio su un dito?
- 31) A coppie seduti di fronte, chi riesce, appoggiando i piedi uno contro l'altro, a spingersi?
- 32) Chi riesce a far rotolare in cerchio in avanti?
- 33) Chi riesce a correre più velocemente del cerchio?
- 34) Chi riesce ad "entrare" nel cerchio mentre rotola?
- 35) Chi riesce a palleggiare una palla saltellando a piedi uniti?
- 36) Chi riesce a palleggiare una palla saltando a piedi uniti a destra e a sinistra?
- 37) Chi riesce da seduti a lanciare una palla in alto e riprenderla alzandosi in piedi?
- 38) Chi riesce a dondolarsi sulla fune?
- 39) Chi riesce a dondolarsi sulla fune e a ricadere sul tappetone?
- 40) Chi riesce a lanciare la palla contro il muro e riprenderla prima che tocchi terra?
- 41) Chi riesce a passare velocemente sotto la funicella fatta "girare" da due compagni?
- 42) Chi riesce a lanciare la palla indietro, girarsi e a riprenderla prima che tocchi terra?
- 43) Chi riesce a saltare sul trampolino elastico senza perdere l'equilibrio?
- 44) Chi riesce a camminare sulla panca, palleggiando a terra con una mano una palla?
- 45) Chi riesce a rimanere in equilibrio su una palla medica posta a terra?
- 46) Chi riesce a palleggiare una Swissball?
- 47) Chi riesce a oscillare in sospensione completa su una trave bassa?
- 48) Chi riesce a salire e a scendere da una spalliera senza perdere l'equilibrio?
- 49) Chi riesce a palleggiare una palla a occhi chiusi?
- 50) Chi riesce a.....? (ora tocca a voi istruttori...)