

## CORSO ISTRUTTORI POLISPORTIVI (6/8 ANNI)

### Cos'è la **POLISPORTIVITÀ**:

Fare esperienze motorie diverse da quelle della disciplina praticata è importante perché divertono, prevengono gli infortuni, c'è un arricchimento delle abilità motorie, si utilizzano metodologie diverse, si sviluppa l'acquisizione di tecniche motorie, è un'attività pluridirezionata, ci da modo di lavorare sui limiti e sulle potenzialità, dà modo di sviluppare capacità tattiche.

Quando organizziamo un allenamento in chiave polisportiva (ma non solo):

lavoriamo sulle capacità coordinative, attraverso il gioco lavoriamo sugli schemi motori di base, diamo una conoscenza di base delle diverse discipline e diamogli modo di vivere situazioni di gara diversificati.

Come organizzare un allenamento in chiave polisportiva:

- 1- Giochi di accoglienza/conoscenza
- 2- Giochi di riscaldamento/attivazione
- 3- Giochi tecnici
- 4- Giochi tattici (la disciplina stessa: pallavolo, dodgeball, pallamano, basket, calcio...)

Parlare di polisportività, soprattutto in questa fascia d'età, vuol dire **arricchire i nostri bambini**.

## 1- GIOCO ACCOGLIENZA

Palla in mano all'educatore. Chi ha la palla dice il proprio NOME, poi si passa la palla al vicino.

Poi NOME+COSA/ANIMALE con l'iniziale del proprio nome (es. Corinna-Cristallo)

Poi NOME+COSA/ANIMALE con MOVIMENTO/VERSO

**COME CREARE LE SQUADRE:** posizionare un numero di cinesini uguale al numero dei partecipanti, e con N colori diversi a seconda del numero di squadre che si intende creare. Il modo per arrivare a recuperare il cinesino può essere fatto in qualsiasi modo. USATE LA FANTASIA (durante la lezione chi prendeva la palla, recuperava il cinesino; dopo aver saltellato su un piede al fischio si correva a prendere un cinesino; dopo aver corso all'indietro, al fischio ci si girava e si correva a recuperare il cinesino)

## 2- GIOCHI RISCALDAMENTO/ATTIVAZIONE

### a) PRENDI LA CODA

- 1) Si parte solo con N code, chi ruba la cosa la indossa. Vince chi al fischio indossa la coda
- 2) Ognuno avrà una coda (nastro bianco-rosso). Vince chi prende più code. Chi prende più code, guadagna una coda
- 3) Vince la squadra che prende più code

CAMMINARE - CORRERE (Schemi motori di base)

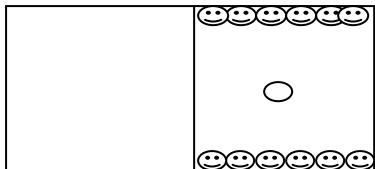
FINTARE (Variabile tattica) (anticipare, marcare, attaccare, difendere)

DOPPIA DIFFICOLTA' NEL PRENDERE MA ALLO STESSO TEMPO NON ESSERE PRESI

SI È PASSATI DAL SINGOLO TUTTI VS TUTTI AL GIOCO DI SQUADRA

### b) GIOCO DEI PASSAGGI

2 squadre da N giocatori – Palla al centro



- 1) Prima 5 passaggi ad alta voce (come si vuole e a chi si vuole)
- 2) Poi 8 passaggi ad alta voce MAI ALLO STESSO COMPAGNO
- 3) Poi gioco 10 passaggi, mai allo stesso compagno e SE LA PALLA TOCCA TERRA SI RICOMINCIA

CAMMINARE - CORRERE – LANCIARE – AFFERRARE – SALTARE (Schemi motori di base)

ANTICIPARE – MARCARE – FINTARE (Variabili tattiche)

ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPO, STRATEGIA DI GIOCO, VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA - LANCIO-PASSAGGIO, SCATTARE

STESSO GIOCO DIVERSE VARIANTI - SI CRESCE CON LA DIFFICOLTA' IN MODO GRADUALE - POCHE REGOLE MA BEN CHIARE

DARE SEMPRE UNO STIMOLO IN PIU' (non annoiare)

### c) COLPISCI L'AVVERSARIO

Si parte con 1 pallone per ogni squadra

2 squadre da N giocatori

Scopo del gioco: colpire l'avversario.

Vince la squadra che prima colpisce (prima solo dalle gambe in giù, poi dal collo in giù) tutti gli avversari. Chi viene preso rimane immobile con le gambe aperte, per essere rimesso in gioco si passa sotto le gambe – NON SI PUÒ COLPIRE CHI STA LIBERANDO

CAMMINARE - CORRERE – LANCIARE – AFFERRARE – SALTARE – STRISCiare (Schemi motori di base)

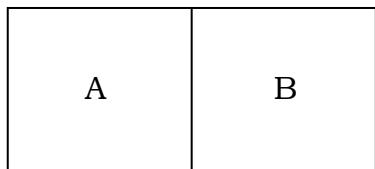
ANTICIPARE – MARCARE – FINTARE (Variabili tattiche)

ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPO, STRATEGIA DI GIOCO, SCATTARE, VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA

#### d) **PALLA PRIGIONIERA**

1 pallone

2 squadre da N giocatori



I concorrenti lanciando una palla e senza oltrepassare il centro del campo devono colpire il corpo (prima solo le gambe, poi dal collo in giù) di un avversario;

se il lancio colpisce l'avversario prima di toccare per terra questo diventa prigioniero e dovrà mettersi nella prigione posta dietro la squadra di chi ha lanciato la palla;

se invece riesce a prendere la palla al volo sarà il lanciatore a diventare prigioniero.

I prigionieri potranno liberarsi solo prendendo al volo un lancio dei compagni (e poi solo se colpisce anche l'avversario).

Vincerà la squadra che avrà catturato tutti gli avversari. (o al fischio chi avrà più prigionieri)

CAMMINARE - CORRERE – LANCIARE – AFFERRARE – SALTARE (Schemi motori di base)

ANTICIPARE – MARCARE – FINTARE – SCANSARE (Variabili tattiche)

ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPO, STRATEGIA DI GIOCO, VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA

E' GIA' QUASI UN GIOCO TATTICO (DODGEBALL)

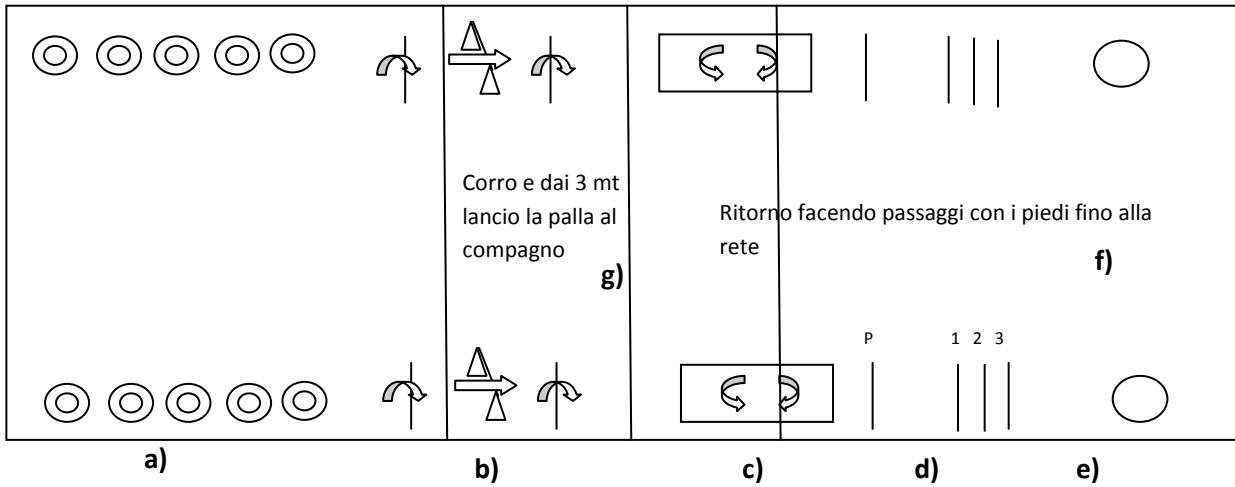
### 3- GIOCHI TECNICI

#### CIRCUITO/STAFFETTA

Mentre preparo il percorso si inizia uno ad uno a fare 1 stazione alla volta.

Poi sfida: 2 squadre da N giocatori

- a) Slalom tra i cinesini con palleggio basket e ritorno correndo
- b) Salto ostacolo piedi uniti – passo sotto – salto ostacolo METTERLI MEDI
- c) Rotolo nel tappetino
- d) Salto in lungo (3 barre si scotch a 3 altezze diverse) – P: con corda
- e) Da dove sono, mani sopra la testa e “palleggio” nel cerchio
- f) Riprendo la palla e passaggi con i piedi fino a rete
- g) Vado sui 3 metri e lancio la palla al compagno che parte



GUIDARE LA PALLA (MANI E PIEDI) – SALTARE IN ALTO/LUNGO- STRISCIARE - ROTOLARE – LANCIARE – (Schemi motori di base)

USATO SIA LE MANI CHE I PIEDI – PROVATO LE TECNICHE PRINCIPALI DI DIVERSE ATTIVITÀ (BASKET, SALTO IN LUNGO – PALLAVOLO – CALCIO)

## SCHEDA GIOCO



PUNTARE SUGLI SCHEMI MOTORI DELLA

NOME GIOCO: \_\_\_\_\_

FINALITA'/OBIETTIVI

---

---

---

### MATERIALI

N. \_\_\_\_\_

### DURATA DEL GIOCO:

---

---

### LUOGO:

---

### PARTECIPANTI:

MIN: \_\_\_\_\_

MAX: \_\_\_\_\_

### DESCRIZIONE DEL GIOCO

---

---

---

### VARIANTI

---

---

---

## **SCHEMI MOTORI DI BASE**

- **Camminare** (richiede coordinazione dinamica tra gli arti inferiori e superiori che garantisce l'equilibrio globale del corpo durante l'esercizio del gesto)  
Avviene dopo il GATTONARE  
E' IL PASSO VERSO LA CONQUISTA DELL'AUTONOMIA (l'azione permette di allontanarsi da solo con una certa velocità dalla figura di riferimento per esplorare lo spazio)
- **Correre** (3/4 anni - presuppone una certa capacità di controllo del proprio corpo in assenza di appoggio, cioè totale sospensione)
- **Rotolare** (prima modalità di conquista dello spazio)
- **Strisciare** (evoluzione del rotolare. Prevede ampi contatti del corpo sulla superficie di spostamento in quanto il corpo si muove scivolando su di essa)  
STIMOLANO LA SENSO-PERCEZIONE TATTILE GLOBALE  
Aiutano nella percezione del proprio corpo e nella strutturazione dello schema corporeo)
- **Saltare** (implica CAPACITA' FISICA fatta di movimenti e gesti coordinati e di CAPACITA' COGNITIVA che permette di valutare la distanza e la profondità)  
IMPLICA L'ATTO DI STACCARSI DAL SUOLO, DI SENTIRSI TANTO SICURI DA AFFRONATARE IL VUOTO (assunzione di fiducia)
- **Lanciare** (richiede notevoli capacità senso-percettive e coordinative: buona conoscenza dell'oggetto, capacità di valutare la distanza, capacità di variare il gesto in funzione delle caratteristiche dell'oggetto e dell'obiettivo (distanza, velocità, peso, bersaglio..))
- **Prendere** (un oggetto fermo)
- **Afferrare** (capacità di lettura della traiettoria e di anticipazione)
- **Arrampicarsi** (uso coordinato degli arti inferiori e superiori, percezione di prese e appoggi, buon senso dell'equilibrio e capacità di sostenere il proprio peso. La dimensione affettivo-emotiva: coraggio di staccarsi da terra, superare la paura di cadere e della distanza dal suolo)

L'acquisizione di questi movimenti è SPONTANEA, ma s'impone con maggiore soddisfazione se si ha la possibilità di scoprire da sé le proprie possibilità motorie, interiorizzare con più consapevolezza il movimento nuovo e riuscire a padroneggiarlo meglio.

## **IL GIOCO è UNA COSA SERIA**

Grazie al gioco non solo si potenziano abilità fisiche e motorie, ma è anche occasione di socializzazione e di apprendimento, è formazione ed educazione, il gioco stimola l'inventiva, la curiosità, l'ingegno, la manualità, la creatività, abitua alla competizione, alla riflessione, al rispetto delle regole.

Il gioco rappresenta *quella realtà attraverso cui il bambino conosce il proprio corpo ed il suo utilizzo in funzione dello spazio, del tempo, degli altri, delle regole e degli strumenti con i quali gioca.*

Attraverso il gioco ogni bambino può sviluppare consapevolezza di sé, acquisire capacità motorie e mettere in gioco le proprie emozioni.

Cos'è per **voi** il **GIOCO**:

**PAROLE POSITIVE:** ☺

Divertimento – compagnia – amicizia – allegria – emozione – condivisione – spensieratezza – sana competizione – stare insieme – coordinazione – impegno – aggregazione – integrazione – innocenza – gioia – socializzazione – rispetto – scoperta – intraprendenza – coinvolgimento – fantasia – regole – serenità – squadra – interesse – unione – passione – ingegno – conoscenza – gruppo.

**PAROLE NEGATIVE:** ☹

Inadeguatezza – stanchezza – sconforto – incapacità – derisione – scortesia – antisportività – accanimento – cattiveria – egoismo – superficialità – coalizioni – confusione – individualità – distacco – noia – cattiva competizione – conflitto – pericoloso – egoismo/egocentrismo – frustrazione – umiliazione – discriminazione – slealtà – insensibilità – emarginazione – doping.

Prendiamo realmente coscienza dell'importanza del ruolo che avete assunto

**LA DIFFERENZA TRA UN GIOCO POSITIVO ED UNO NEGATIVO..**

**LA FATE VOI!!**

***GRAZIE a tutti per esservi messi in gioco,  
per esservi emozionati e per aver condiviso  
e reso unica questa esperienza di vita.***

***Con Affetto e Stima***

***Corinna★★★***

### *Incontro Formativo*

## **POLISPORTIVO 9/12 anni**

### **PRESENTAZIONE PROGETTO SPORT & GO**

- RILANCIO ATTIVITA' RAGAZZI
- IL GIOCO COME MEZZO PER ARRIVARE ALLA DISCIPLINA SPORT
- L 'IMPORTANZA DI ACCOGLIERE
- EDUCARE ED ESSERE DA ESEMPIO
- DIVERTIRE

### **COME VALUTARE UNA NEW ENTRY E I SUOI SCHEMI MOTORI DI BASE?**

- COORDINAZIONE
- PARTE DOMINANTE
  1. COMANDO: CORSA LIBERA CON PALLA (FATE CIO' CHE VI PARE)
  2. COMANDI: VARIANDO\* LE ESECUZIONI

## **TRIATHLON**

### **CORSA**

- RENDERLA DA SEMPLICE UN GIOCO SEMPLICE A COMPLESSO:  
UTILIZZO PALLA, FARLA ROTOLARE, CONTROLLO MANO DX/SX, PIEDE, RIMBALZO SUL CORPO, SUL MURO.  
**\*VARIANTI CORSA:** ALL'INDIETRO, LATERALE... ETC...
- IN FILA TUTTI ESEGUONO CIO' CHE FA IL CAPO FILA (DARE IMPORTANZA ALLA PERSONA, CREATIVITA'); CAMBIO CAPO FILA
- ASSOCIARE UN NUMERO ALL' ESECUZIONE... SVILUPPO COGNITIVO:  
ES: 1 CORSA AVANTI, 2 CORSA LATERALE, 3 TOCCO A TERRA, 4 ROTOLI, 5 GIRO SU ME STESSO, ETC...
- ASSOCIAZIONE MOVIMENTO A COLORI (VISTA):  
BLU AVANTI, ROSSO STOP, VERDE LATERALE, GIALLO CAPOVOLTA, ETC...

## **USARE GIOCHI CHE CONTENGONO CORSA**

- *RUBA BANDIERA* (CON VARIANTI per es. ADDIZIONI E SOTTRAZIONI, con n.2 BANDIERE DI COLORE DIVERSO, CON INSERIMENTO DI GESTI TECNICI, ETC:::
- *RUBA LA CODA*

## ***LANCIO***

### **RISCALDAMENTO**

- *GIOCO DEI 7 PASSAGGI, VARIANTI:*
  - AL 7° PASSAGGIO ELIMINO UN AVVERSARIO
  - UTILIZZO DI UNA SOLA MANO PER LANCIARE
  - RIDURRE LO SPAZIO DI GIOCO
  - SQUADRA DENTRO IL QUADRATO
  - RIUSCIRE A PASSARE LA PALLA A UN ELEMENTO DELLA SQUADRA FUORI IL QUADRATO CHE SI TROVA ALL'INTERNO DELLO SPAZIO DIFESO DALLA SQUADRA AVVERSARIA
  - VARIANTE PASSARE PALLA CON OBBLIGO DI RIMBALZO A TERRA PER PASSARLA
- *2 SQUADRE UNA CON PALLA E UNA CON CERCHIO:*  
CHI HA PALLA DEVE RINCORRERE CHI HA IL CERCHIO SOLLEVATO SUL CAPO E FARE CENTRO MAGGIOR NUMERO DI CANESTRI ASSEGNA PUNTEGGIO
- *UTILIZZO DEI NUMERI SULLE MAGLIE:* L'EDUCATORE CHIAMA IL NUMERO DI UN ATLETA E GLI ALTRI LO DEVONO COLPIRE CON PALLA MENTRE LUI LI DOVRA' EVITARE SCAPPENDO, UN PUNTO PER OGNI VOLTA CHE LO COLPISCO.

## ***SALTO***

- ISERIRLO DURANTE LA CORSA IN MANIERA SEMPLICE
- COME SALTARE
- UTILIZZO DELLE PARTI DEI PIEDI E DELLE GAMBE
- OSTACOLETTI
- PERCORSO
- CERCHI DISTANZIANDOLI
- L'IMPORTANZA DELL'UTILIZZO DELLE BRACCIA

**CONSIDERARE SEMPRE IL PUNTO DI VISTA DEL BAMBINO**

**SCEGLIERE IL SUO PIANO DI COMUNICAZIONE PER PORTARLO  
SUL PROPRIO.**

**VOGLIO ESSERE FELICE O AVER RAGIONE??**

**Bibliografia:**

- ✓ E. COSTANTINI, “*IL GIOCO E' UN BENE EDUCATIVO*”, Ed. CSI;
- ✓ A. MAZZONI, “*FIABE MOTORIE MOVIMENTO, FANTASIA E CREATIVITA'*”, Ed. ARMANDO EDITORE;
- ✓ E. GIACONE, “*CHI GIOCA NON FA LA GUERRA 200 GIOCHI*”, Ed. ELLEDICI;