

**PROGETTO "BASKET in cartella"**

**CORSO DI ALFABETIZZAZIONE MOTORIA CON LA PALLA**

**IL MINIBASKET NELLA SCUOLA ELEMENTARE**

**FINALITA':**

Proporre un'attività ludico motoria poco praticata nel territorio eseguita da un insegnante di Basket "esperto" del settore (Istruttore di Minibasket, Allenatore di base, Docente in Scienze Motorie). L'intervento didattico promosso, da inserire nel percorso formativo degli alunni, sarà indirizzato alla conoscenza di un nuovo gioco di carattere presportivo: il **Minibasket**.

**OBIETTIVI:**

Attraverso l'utilizzo delle condotte motorie di base (in particolare correre, lanciare, ricevere, saltare, rotolare) apprendere le abilità specifiche del minibasket in forma globale perseguendo la promozione delle capacità coordinative deputate alla scelta dei movimenti, alla loro direzione e al loro controllo (capacità di controllo motorio, adattamento e trasformazione, apprendimento).

**MEZZI:**

Giochi propedeutici, giochi situazionali, esercizi generici e specifici con e senza palla.

**METODOLOGIA SCELTA PER L'INTERVENTO:**

da una osservazione generale dei prerequisiti motori della classe tutti gli esercizi/gioco proposti avranno carattere ludico con difficoltà crescente (dal facile al difficile) e consisteranno in:

- 1) variazione ripetuta dell'esecuzione del movimento
- 2) variazione di ritmo e velocità di esecuzione
- 3) esecuzione dei movimenti in un contesto spaziale e temporale vario
- 4) variazione dell'informazione attraverso l'impegno degli organi senso percettivi (canale visivo-acustico-cinestesico)
- 5) esecuzione di movimenti in forma simmetrica
- 6) combinazione di abilità già automatizzate

**DURATA DEL CORSO:**

Il corso avrà frequenza di un incontro settimanale da definire con gli insegnanti per la durata complessiva di 8/10 incontri (tre mesi circa) per un totale di 50 Ore.

**ESEMPIO INDICATIVO DI 6 LEZIONI:**

1. Conoscenza della classe e dei prerequisiti motori attraverso esercizi/gioco con la palla
  2. Conoscenza del palleggio (1ª Regola: non si può correre e camminare con la palla in mano, quindi, se vuoi muoverti nello spazio, devi palleggiare)
  3. Conoscenza del tiro (2ª Regola: per vincere bisogna fare più canestri dell'altra squadra, per cui più palloni utilizzati più possibilità di tirare e segnare hai)
  4. Combinazione tiro-palleggio (combinazione di 1ª e 2ª regola)
  5. Conoscenza del passaggio (3ª Regola: non gioco da solo, per arrivare a canestro collaboro con i miei compagni, quindi passo la palla)
  6. Giochi-partita finali (combinazione delle regole proposte)
- Due ulteriori lezioni (intermedie) potranno sviluppare la combinazione tra i tre gesti tecnici essenziali (palleggiotiro- passaggio) e la conoscenza del concetto di difesa.

**VERIFICA DEI COMPORTAMENTI:**

Durante il corso saranno proposti alcuni giochi codificati nei quali si potrà (attraverso semplici schede preparate in precedenza) analizzare i comportamenti adottati dagli alunni nelle varie situazioni di lavoro (es.: strategie adottate in fase di "attacco" e di "difesa")

**UTILIZZO DEI RISULTATI RACCOLTI:** Con la classe si potrà analizzare le attività svolte raccogliendo suggerimenti, "critiche", per modulare o trasformare alcuni giochi in relazione alle esigenze degli alunni. Commenti e discussioni faciliteranno l'espressione orale partendo da esperienze vissute. Alcuni giochi potranno essere rappresentati graficamente o simbolicamente (3ª) raffigurando il campo, i giocatori, gli spostamenti ecc... Qualora la scuola ne fosse provvista, l'insegnante potrà riprendere una lezione del corso con videocamera per poi commentarla con gli alunni analizzando non solo elementi ludico-motori ma anche socio-affettivi o di relazione interpersonale.

**PROPOSTA OPERATIVA**

**Premessa:**

In questa proposta di lavoro vi saranno poche ed essenziali nozioni di tipo tecnico (regolamento del gioco). Vi sono delle linee guida di carattere metodologico-didattico che servono a rendere il lavoro pianificato e sequenziale, ma se si sentisse l'esigenza, osservando il proprio operato, di posticipare o anteporre alcune situazioni-gioco in base alle caratteristiche e ai bisogni degli alunni o alla tipologia dell'ambiente palestra, è fondamentale farlo sperimentando nuove soluzioni adatte alle proprie esigenze operative.

L'obiettivo primario che va ricercato è il coinvolgimento totale degli alunni dall'iper all'ipodotato, non solo sotto il profilo motorio ma anche emotivo e socio-affettivo.

Solo così daremo la possibilità ai ragazzi di scoprirsi e crescere nei tre linguaggi fondamentali dell'evoluzione psico-motoria: il linguaggio del corpo, della mente e del cuore.

Le lezioni proposte in questo progetto avranno un carattere modulare (tempi di lavoro e di recupero) ed una progressione metodologica graduale (dal "facile" al "difficile").

La lezione è sostanzialmente suddivisa in tre periodi (considerando la disponibilità di 1 h.).

La parte iniziale (circa 12/15') prevede il lavoro con o senza palla (o con piccoli attrezzi) educando i prerequisiti funzionali (schemi motori di base) quali: camminare - correre - saltare - lanciare - afferrare - rotolare - strisciare - arrampicarsi, con lo scopo di migliorare le capacità coordinative (combinazione motoria - anticipazione - ritmizzazione), l'orientamento nello spazio, la strutturazione spazio-tempo, l'equilibrio statico-dinamico.

Gli esercizi-gioco programmati sono vari e proposti in modo coinvolgente, con situazioni di partenza e arrivo diversificate. Spesso gli esercizi saranno spiegati e dimostrati contemporaneamente per facilitare l'apprendimento intercalando pause adeguate ad un pronto recupero funzionale.

Nella parte centrale della lezione (circa 15/20') il lavoro sarà indirizzato all'educazione e allo sviluppo di abilità motorie multilaterali e allo stesso tempo all'apprendimento corretto dei gesti tecnici essenziali del gioco-Minibasket Palleggio - tiro - passaggio) proposti in forma ludica con esercizi-gioco specifici e combinati tra loro.

Nella parte conclusiva della lezione (25/30') si propongono dei giochi-partita per arrivare fino al 3 contro 3 a tutto campo e in 4ª - 5ª elementare al 5 contro 5 a tutto campo. Si verificherà, in tal modo, il lavoro svolto in quanto "giocando" tutti i gesti tecnici si armonizzano tra loro valutando sia l'evoluzione individuale sia collettiva.

**EVENTO FINALE**

Manifestazione finale, fine maggio, con la partecipazione di tutti gli alunni coinvolti nel Progetto.

**CONCLUSIONI**

L'intento è quello di realizzare una concreta azione di avviamento allo sport e di diffusione dei suoi valori, affinché la pratica sportiva diventi stile di vita da iniziare in età scolare e da mantenere lungo l'arco della vita.