

DISPENSA DI PATTINAGGIO

GIOCHI E ESERCIZI

PER I CENTRI AVVIAMENTO

**MODULO DISCIPLINARE DI PATTINAGGIO
PER IL PRIMO CORSO NELLE SOCIETA' SPORTIVE
a cura della Prof.ssa Monica La Comba**

Obiettivi generali:

- *Presentazione del pattino*
- *Sollecitare le capacità attentive, la capacità di reazione, la capacità di equilibrio statico e dinamico*
- *Percezione e controllo del corpo*
- *Capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti*
- *Capacità di orientamento spazio-temporale*
- *Capacità di ritmo*
- *Consolidamento dello schema corporeo e controllo dei segmenti distali*
- *Differenziazione cinestetica*
- *Interiorizzare e prendere coscienza della lateralità*
- *Socializzazione: partecipare alle attività motorie di gioco e di sport rispettandone le regole*
- *Sviluppare destrezza, abilità, scioltezza.*

Obiettivi specifici:

- *Presa di coscienza delle caratteristiche dell'attrezzo*
Essere capaci calzando i pattini di:
- *Passare dalla posizione seduta a quella eretta e viceversa*
- *Percepire il peso del pattino e controllare l'appoggio su un solo pattino*
- *Camminare e fermarsi senza perdere l'equilibrio ed eseguire varie andature*
- *Eseguire vari tipi di saltelli*
- *Eseguire rotazioni su se stessi*
- *Eseguire vari tipi di piegamenti*
- *Eseguire movimenti in sequenza.*

Metodologia:

Metodo induttivo:

- *Metodo della libera esplorazione*
- *Scoperta guidata*
- *Risoluzione dei problemi.*

Spazi necessari:

- *Palestra o pista di pattinaggio*

Attrezzatura:

- *Pattini*
- *Piccoli attrezzi.*

CONTENUTI DELL'ATTIVITA'

- Prime esperienze motorie sui pattini -

In queste lezioni di pattinaggio proponiamo una tipologia di intervento che sarà utile al bambino che deve imparare a pattinare. All'inizio è importante che il bambino visualizzi e prenda contatto con il pattino, che scopra come è fatto e come si muove.

Nelle prime lezioni si useranno alcune metodiche affinché il piccolo atleta non subisca dei traumi psicologici e fisici:

- *Utilizzo del pattino alternato*
- *Bloccaggio delle ruote*
- *Semibloccaggio delle ruote*

Fin dalle prime lezioni dobbiamo far capire ai bambini che la caduta fa parte del pattinaggio e quindi dobbiamo insegnargli a cadere e a rialzarsi. Fondamentale per rialzarsi è passare dalla posizione di seduti a terra alla posizione di in ginocchio e poi in piedi.

Il pattinaggio è già di per sé una attività che affascina il bambino, comunque è bene sempre presentare ogni suo gesto sotto forma ludica. Quindi sarà visto come gioco sia imparare gli esercizi di base specifici di questo sport ma addirittura anche il mettersi e il togliersi i pattini.

Spieghiamo inoltre che per pattinare si può utilizzare sia il pattino tradizionale sia il pattino con le ruote in linea.

Scopo di questa dispensa è di spiegare ai nuovi allenatori che i giovanissimi atleti che si avvicinano al nostro sport hanno come primo obiettivo quello del gioco e del divertimento. Proprio per questo noi dobbiamo programmare le nostre lezioni in maniera tale che il gesto tecnico sia appreso dal bambino mentre sta giocando. Importante è come si presenta l'esercizio che il giovane atleta deve imparare e l'atmosfera che l'allenatore riesce a creare: più questa sarà gioiosa ed esaltante maggiore sarà l'apprendimento del bambino. Inoltre un altro compito fondamentale del tecnico è quello di incoraggiare e sostenere continuamente i propri atleti. E' provato che gli atleti i cui allenatori hanno questo atteggiamento, sviluppano una migliore autostima rispetto ad altri bambini e di conseguenza apprendono più velocemente. Capita ancora troppo di frequente vedere allenatori che rimproverano i loro atleti in maniera molto brusca o addirittura alzando troppo la voce, senza rendersi conto che davanti a loro hanno una persona, anche se bambino, che DEVE essere rispettata. Tutto questo aiuterà a diminuire i frequenti casi di abbandono che si hanno in età giovanile.

Dobbiamo precisare che il bambino per imparare quegli esercizi che saranno, negli anni futuri, la base per i gesti tecnici, deve avere una "alfabetizzazione motoria" che non è sufficiente svilupparla solo con l'allenamento con i pattini ma deve essere incrementata anche con l'allenamento "a secco" (senza pattini). Una buona preparazione atletica che sviluppi le capacità motorie è indispensabile; naturalmente deve essere fatta a misura di bambino sempre sotto forma ludica. Gli stessi giochi che abbiamo utilizzato con i pattini vanno bene anche per la preparazione a secco. Infatti dobbiamo cercare di evitare il più possibile, per l'età giovanile, di proporre modelli di allenamento sempre più specialistici, ma

al contrario proporre un allenamento multilaterale, che presenti esercizi e movimenti molto vari, ricchi di stimoli, di relazioni interpersonali e di gratificazioni. Un apprendimento troppo precoce di tali forme gestuali (specializzazione troppo precoce) si risolve nell'“addestramento” e questo è sbagliato perché noi allenatori non dobbiamo perdere di vista il fatto che davanti a noi non abbiamo un animale che deve essere addestrato, ma ci troviamo di fronte ad un bambino che deve essere EDUCATO in tutta la sua persona. Nella descrizione dei giochi, che vengono inseriti durante le lezioni pratiche, vengono spiegate quali schemi motori e quali capacità si vanno a sviluppare.

Altro argomento importante da affrontare è la valutazione delle capacità motorie apprese dal bambino, e questo è un presupposto essenziale per agevolarli nell'apprendimento. Ci possiamo avvalere di due tipi di osservazione: quella naturale e quella sistematica. L'osservazione naturale è compiuta quotidianamente dall'allenatore e presenta quindi caratteristiche di soggettività. L'osservazione sistematica è più efficace perché “pre-organizza” il sistema in cui i fatti e i comportamenti saranno rilevati. Abbiamo bisogno quindi di scale di misurazione che possono essere griglie, schede o test. Qui sotto riportiamo un esempio di scheda di osservazione che può essere utile con i bambini del primo corso:

ESEMPIO di GRIGLIA											
	Data:	CARRETTIN O		STATUINA		LIMONI		INDIANINO		BILANCIATO	
N	Nome Atleta	DX	SX	DX	SX	Av.	Ind.	DX	SX	DX	SX
1											
2											
3											
4											
5											
6											
<u>Legenda:</u> Simboli da utilizzare: (++) Buono ; (+) Sufficiente; (∞ Difficoltà); (-) Insicuro											

Per quanto riguarda i test dobbiamo stare attenti nella scelta per far sì che questi siano attendibili: è inutile proporre a dei bambini giovanissimi test non adatti alla loro età perché richiedono procedure valutative complesse (movimenti troppo difficili che compromettono il risultato). Esempi di test da fare con i bambini più piccoli sono “la mobilità del rachide”, “il

lancio della palla dorsale” e “i saltelli con la funicella”. Mano a mano che crescono, molto utile per i pattinatori è il “sergeant test”. La spiegazione di questi test e di altri che possono essere utilizzati anche nelle fasce di età superiore, viene inserita dopo la parte di lezioni pratiche per il pattinaggio.

Nella costruzione di una metodologia che rispetti il bambino non dobbiamo dimenticare che l'allievo ha bisogno di confrontarsi con il “ gruppo dei pari” e che dobbiamo offrirgli le occasioni per farlo. Naturalmente questo confronto deve essere predisposto in maniera che il bambino abbia possibilità di “successo” e quindi dobbiamo scegliere opportunamente il contesto e il modo in cui questo confronto avviene. I contenuti di questa attività organizzata devono rispecchiare il programma che viene svolto nelle sedute di allenamento. Per i giovanissimi atleti abbiamo detto che nell'attività didattica dobbiamo proporre una metodologia multilaterale che sviluppi schemi motori attraverso giochi e percorsi e quindi, anche l'attività di confronto dovrà essere in sintonia con tutto questo. Nel pattinaggio abbiamo l'opportunità di partecipare ad attività organizzate di tal genere, già esistenti. Esempio di questo è l'”Attività Intercentri” organizzata dal Coni, che dà l'opportunità, sia agli atleti che agli allenatori, di confrontarsi con bambini che praticano un altro tipo di sport. Altre attività di confronto, per i bambini dei primi corsi, sono i cosiddetti “ Brevetti”, creati dalla Prof.sa Suggelli nella città di Livorno e attualmente svolti in molte città della Toscana. Questi sono divisi in tre gruppi (verde – rosso - azzurro) dal più facile al più complesso, e ognuno è costituito da un percorso di pattinaggio e un percorso ginnico, dove viene verificato se i bambini hanno migliorato gli schemi motori di base e le capacità coordinative. Da sottolineare che queste prove menzionate sopra, non sono gare ma solo incontri tra atleti (senza giudici) ; questo è importante perché il bambino ha la possibilità di mettersi al centro dell'attenzione,(si esibisce nella sua performance con pochi bambini o addirittura da solo) senza che questo evento sia traumatico. Alla fine del primo anno gli atleti dovrebbero essere in grado di affrontare quelle gare che rispecchiano i contenuti degli allenamenti proposti. Esempi di gara di questo genere sono il “Discobolo” e il “Trofeo a Squadre”, gare promozionali Uisp che richiedono nel programma di gara proprio quegli esercizi di base insegnati nei primi corsi.

Mi piace concludere questa breve introduzione parafrasando le parole di Antoine De Saint Exupéry: “Tutti i grandi”, anche gli allenatori, “sono stati bambini una volta, ma pochi di essi se ne ricordano”.

Prima Lezione:

- *Consegna dei pattini frenati (con le ruote bloccate)*
- *Manipolazione e scoperta delle varie parti dell'attrezzo*
- *Utilizzo del gioco quiz: “ indovina le parti del pattino” (L'insegnante dice il nome di una parte del pattino e il bambino la deve toccare).*
- *I bambini disposti in ordine sparso calzano **un pattino**, si alzano e ai vari segnali eseguono vari movimenti:*
 - *Camminare: al fischio sedersi*
 - *Andature: formica, papera, indietro, laterale*
 - *Camminare: al fischio cambiare direzione*
 - *Vari comandi: “bum” a terra, “via”camminare, “alt” fermarsi, “giù” piegati sulle gambe*
 - *Al fischio: in equilibrio su 1 gamba: si solleva da terra la gamba che calza il pattino oppure la gamba senza pattino.*
- *Tornare alla scarpa e mettersi l'altro pattino.*
- *Imparare a cadere e a rialzarsi*
La maestra insegna a piegarsi sulle gambe e a sedersi a terra; poi per rialzarsi si passa dalla posizione di in ginocchio e poi in piedi.
- *Gioco: “ chi sei? “ (gioco introduttivo per socializzare)*
I bambini si dispongono in cerchio, l'insegnante si pone al centro. Al segnale della maestra il bambino indicato effettua una rotazione su se stesso, dice il proprio nome e si siede.
- *Cominciare a muoversi per la palestra: al fischio fermarsi ed assumere la posizione a gambe piegate.*
- *Gioco: “ sacco pieno - sacco vuoto “ (attenzione all'ascolto, prontezza riflessi)*
Al segnale “sacco pieno” i bambini rimangono in piedi o si alzano con le braccia in alto, al segnale “sacco vuoto” si siedono o rimangono a terra.

Seconda Lezione:

- *I bambini calzano i pattini con le ruote bloccate; l'insegnante valuta se allentare qualche ruota ai bambini che dimostrano sicurezza. Gli atleti si alzano in piedi e cominciano a camminare.*
- *Esercizio di equilibrio: i bambini al segnale convenuto rimangono in appoggio su un solo piede, la gamba libera, cioè non in appoggio, si flette avanti (nel pattinaggio questo esercizio si chiama " statuina ").*
- *Eseguire lo stesso esercizio precedente con varianti:*
 - *Assumere diverse posizioni con le braccia*
 - *L'insegnante indica quale flettere*
 - *L'insegnante indica la posizione della gamba libera (più alta o più bassa).*
- *Riepilogo della lezione precedente.*
- *Spiegare come si frena.*

Si spiega ai bambini che per frenare dobbiamo estendere il piede in maniera tale che il puntale posto davanti al pattino tocchi il pavimento. Si precisa inoltre che per frenare avanti si frena con un solo pattino, mentre quando si andrà indietro si potrà frenare contemporaneamente con entrambi i pattini.
- *Tornare seduti vicino alle proprie scarpe e togliersi un pattino. Pattinare con un solo pattino e provare i vari esercizi imparati fino a questo momento.*

Terza Lezione:

I TEST:

Esempi di test da eseguire (senza pattini) :

1. Lancio della palla indietro
2. Mobilità del rachide
3. Saltelli con la funicella
4. Corsa a spola
5. Sargeant test

Per la spiegazione dettagliata vedi allegato dopo lezioni pratiche.

Quarta Lezione:

- *Si ripropone il gioco della prima lezione: i bambini disposti in ordine sparso calzano **un pattino**, si alzano e ai vari segnali eseguono vari movimenti:*

- *Camminare: al fischio sedersi*
- *Andature: formica, papera, indietro, laterale*
- *Camminare: al fischio cambiare direzione*
- *Vari comandi: “bum” a terra, “via”camminare, “alt” fermarsi, “giù” piegati sulle gambe*
- *Al fischio: in equilibrio su 1 gamba: si solleva da terra la gamba che calza il pattino oppure la gamba senza pattino.*

Verso il termine della lezione si chiede ai bambini di togliersi un pattino (ovviamente non lo stesso) e si ripete il gioco con alcune varianti.

- *I bambini disposti in ordine sparso calzano i pattini con le ruote semi-bloccate ed eseguono un saltello al segnale.*
- *Con un saltello divaricare gli arti inferiori in fuori, con un saltello riunire.*
- *Usare segnali diversi per richiedere saltelli diversi.*
- *Gioco: “il castello della regina”. (orientamento nello spazio, strategia)*

I bambini vengono disposti su una riga. La “regina” è di fronte a loro ad almeno 5 – 6 m. di distanza. Alla richiesta: “quanti passi dobbiamo fare per arrivare al castello?” la “regina” indica il numero di passi e l’andatura da eseguire es: “2 passi da rana” (5 passi da formica, 3 da gatto...) che i bambini eseguono tutti insieme. Il bambino più abile, che riuscirà a saltare più lontano o ad eseguire i passi più ampi arriverà per primo dalla regina e prenderà il suo posto.

- *Riepilogo delle esercizi delle lezioni precedenti.*
 - Esercizio di piegamento sulle gambe;*
 - Esercizio di equilibrio su un solo appoggio.*
- *Gioco: “ il treno e il ponte “ (Sviluppo dell’attenzione, rispetto delle regole)*

Metà dei bambini sono i treni, l’altra metà sono i ponti.

Pattinare in ordine sparso (proporre vari tipi di andature); al segnale i “ponti” si fermano a gambe divaricate e i “treni” passano sotto. Ripetere invertendo i ruoli. L’insegnante userà questo gioco per far esercitare i bambini su gli esercizi e movimenti imparati fino a questo momento.

Quinta Lezione:

- *Gioco: “ il vigile “ (stimolazione canale uditivo e visivo, reattività)*

La maestra fa il “vigile”. I bambini calzano i pattini con le ruote semi-bloccate e si dispongono in ordine sparso per la palestra. Al via dell’insegnante gli atleti devono fare tutto quello che fa il vigile, imitare i suoi gesti. Chi non è attento e sbaglia movimento farà penitenza.

La maestra userà questo gioco come verifica delle acquisizioni.

- *I bambini, disposti in ordine sparso effettuano, tramite appoggi successivi, delle rotazioni attorno all’asse longitudinale, verso destra e verso sinistra. (Sviluppo della lateralità)*

Al segnale “destra” o “sinistra” i bambini devono effettuare le rotazioni verso destra o sinistra (utilizzare diversi canali per dare il segnale: uditivo, visivo, tattile).

Effettuare le rotazioni assumendo con le braccia posizioni diverse (questo esercizio nel pattinaggio si chiama trottola su due piedi).

Effettuare le rotazioni ad occhi chiusi.

Effettuare una variante che viene chiamata “compasso”: un pattino si inclina in modo che il freno tocchi il pavimento, mentre l’altro descrive un cerchio intorno ad esso.

- *Gioco “1 2 3 stella “ (equilibrio statico e dinamico, orientamento spazio-temporale)*

I bambini vengono disposti su una riga. Un bambino (la stella) si trova ad almeno 5 –6 m. di distanza dai compagni e volta loro le spalle. Il bambino “ stella “ grida forte: “1 2 3 stella!” e si gira di fronte ai compagni che nel frattempo si sono spostati in avanti per avvicinarsi alla sua posizione. Nel momento in cui la “stella” si gira i compagni devono essere già fermi; il bambino che è visto ancora in movimento, ritorna sulla riga di partenza.

- *I bambini eseguono un esercizio di equilibrio che nel pattinaggio si chiama “ bilanciato “. In questo esercizio i bambini devono stare in equilibrio in appoggio su una sola gamba mentre l’altra deve stare in posizione di estensione (verso l’avanti o verso dietro). Eseguirlo sia con la destra che con la sinistra.*

- *Gioco “ dentro o fuori “*

(schemi motori di base: saltare; educazione all’ascolto, prontezza)

I bambini si pongono nei cerchi sparsi al suolo; al comando della maestra: “Fuori!” tutti i bambini escono dai cerchi ; al comando: “ dentro!” saltano dentro ai cerchi; al comando: “via!” camminano in ordine sparso. L’insegnante può “barare” dicendo parole simili ai comandi.

Sesta Lezione:

- *Gioco: Percorso con la palla (rispetto delle regole, schema corporeo)*

I bambini calzano i pattini e conducono la palla entro un percorso stabilito utilizzando, per guidarla, le mani, le ginocchia, la testa, oppure un altro attrezzo.

Proporre l'esercizio sotto forma di staffetta.

Proporre il percorso a penalità.

Proporre il percorso a tempo.

- *Gioco " le coppie " (sviluppo rapidità, socializzazione)*

I bambini della classe vengono divisi in coppie. Al segnale della maestra ognuno pattina per proprio conto per la palestra ed esegue gli esercizi che la maestra propone. Ad un certo punto, al fischio dell'insegnante, i bambini devono ritrovare, il più velocemente possibile, il proprio compagno di coppia, dargli le mani e sedersi. L'ultima coppia che si ricongiunge viene eliminata.

La maestra userà questo gioco come verifica delle acquisizioni.

- *I bambini devono imparare un esercizio equilibrio e di abilità che nel pattinaggio si chiama "carrettino". Questo esercizio consiste nell'assumere la posizione di piegati sulle gambe, successivamente da questa posizione estendere una gamba avanti e rimanere in equilibrio. Farlo provare prima con l'estensione di una gamba e poi con l'altra. (mobilità articolare e equilibrio)*

- *Gioco: " la fotografia " (sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico)*

I bambini pattinano in ordine sparso. Al fischio della maestra devono assumere la posizione di "statuina" (esercizio di equilibrio su una gamba in appoggio) e rimanere immobili come in una foto. Vince il bambino che riesce a mantenere l'equilibrio più a lungo.

- *Si ripropone il gioco della prima lezione però i bambini calzano tutte e due i pattini; ai vari segnali eseguono vari movimenti:*

- *Camminare: al fischio sedersi*
- *Andature: formica, papera, indietro, laterale... varie*
- *Camminare: al fischio cambiare direzione*
- *Vari comandi: "bum" a terra, "via" camminare, "alt" fermarsi, "giù" piegati sulle gambe*
- *Al fischio: in equilibrio su 1 gamba.*

Settima Lezione:

- *Riepilogo degli esercizi insegnati nelle precedenti lezioni.*

- ❖ *Piegamento sulle gambe*
- ❖ *Statuina*
- ❖ *Saltino*
- ❖ *Trottola su due piedi*
- ❖ *Carrettino*
- ❖ *Bilanciato*

- *Gioco: “ il salvagente “*
(Respirazione, orientamento nello spazio, approccio alla socializzazione)

Il numero dei bambini deve essere dispari. Tutti fingono di nuotare in ordine sparso (stile, rana, dorso, delfino) e soffiano via l'acqua; all'improvviso arriva un temporale: “ Si salvi chi può! ” i bambini formano il salvagente (si prendono per mano a due a due) chi resta senza salvagente annega, tutti si tuffano per salvarlo e il gioco ricomincia.

- *Esercizio “limoni avanti ”*

I “limoni “ sono un sistema di propulsione ottenuto divaricando e riunendo ritmicamente gli arti inferiori. Divaricando gli arti inferiori si deve ricercare un leggero piegamento degli stessi mentre riunendo si deve effettuare una distensione; le ruote rimangono sempre a contatto con il terreno. Questo esercizio è particolarmente indicato per la comprensione dell'uso del filo interno e esterno a secondo della pressione sul pattino.

- *Gioco: “ strega comanda colore “ (Sviluppo capacità visive, rapidità)*

Un bambino fa la parte della strega e pronuncia la frase: “Strega comanda color...(es.) Giallo!”. Tutti gli altri scappano in cerca di qualcosa di giallo da toccare per mettersi in salvo; la strega cerca di prendere qualcuno per farlo diventare strega al suo posto prima che tutti trovano il colore richiesto.

- *Gioco: “ staffetta della sedia “ (prontezza, reattività)*

La classe viene divisa in due (o più) squadre che si dispongono dietro la linea di partenza; di fronte ad ogni squadra ad almeno 10 mt. di distanza viene posta una sedia. Al via partono i primi di ogni squadra, corrono velocemente verso la sedia, si siedono e ritornano immediatamente indietro, toccano la mano del secondo che parte subito appena viene toccato e fa la stessa cosa e così via. Vince la squadra che finisce prima.

Ottava Lezione:

- *L'insegnante continua ad allentare le ruote, per farle scorrere, ai pattini dei bambini che mostrano sicurezza sia per quanto riguarda l'equilibrio sia la destrezza.*
- *Gioco: " Piripicchio ha detto..."*

(sviluppo dell'ascolto; stimola a servirsi della motricità globale per eseguire movimenti liberi e ordinati. Ripasso degli esercizi delle lezioni precedenti).

L'insegnante è Piripicchio, pronuncia la frase: "Piripicchio ha detto...(es.) Avanti marcia! " Tutti i bambini marciano sparsi. Se Piripicchio non dice di smettere devono continuare anche quando dà un altro comando. Ad un certo punto l'insegnante darà un comando senza dire: "Piripicchio ha detto..." chi lo esegue farà una penitenza. La maestra usa questo gioco per fare il ripasso, sotto forma ludica, di tutti gli esercizi imparati fino a questa lezione.

- *I bambini devono imparare il saltino con rotazione di mezzo giro intorno all'asse longitudinale. Deve essere eseguito sia con rotazione a destra sia con rotazione a sinistra.(sviluppo lateralità)*
- *Gioco: " i quattro cantoni " (prontezza di riflessi, socializzazione)*

Disporre tanti birilli o clavette quanti sono i bambini meno uno a formare un cerchio. Un bambino si mette al centro e gli altri in corrispondenza dei birilli. L'insegnante dice una cosa che i bambini possono avere (ad esempio: "chi ha i capelli biondi"); tutti quelli che hanno questa cosa devono cambiare velocemente birillo senza farsi prendere il posto da quello al centro. Se quello al centro sarà rapido riuscirà a "rubare" un birillo ad un altro bambino che al turno successivo dovrà stare al centro.

- *Si insegna ai bambini "l'indianino". Nel pattinaggio questo è uno degli esercizi di base più complesso. Consiste nel rimanere in equilibrio su una sola gamba; l'altra deve essere flessa e incrociata dietro alla gamba in appoggio. Assunta tale posizione si esegue un piegamento. Far eseguire sempre l'esercizio sia con la gamba destra che con la sinistra. (sviluppo e controllo dell'equilibrio)*

Nona Lezione:

- *Gioco: Percorso (motricità globale)*

I bambini calzano i pattini e inventano un percorso superando, passando sotto, aggirando... ostacoli di vario tipo e altezza già disposti nella palestra.

- *Si saltano gli ostacoli bassi e si passa sotto a quelli più alti*
- *Determinare il punto di partenza e quello di arrivo*
- *Determinare la successione degli ostacoli*

- *Gioco: “ ruba-bandiera “ (Rapidità, prontezza, strategia di gioco)*

Si formano due squadre le quali si pongono ai lati della palestra in riga; si assegna un numero ad ogni bambino (es: squadre di 10 bambini numeri da 1 a 10 per ogni squadra). L'insegnante si pone sulla linea di metà campo con la "bandiera" e chiama i numeri uno alla volta seguendo un ordine casuale. I due bambini corrispondenti al numero chiamato cercano di prendere la bandiera e portarla dietro la linea della propria squadra o, se la prende l'avversario, di acchiapparlo prima che raggiunga la propria linea. Vince la squadra che per prima raggiunge il punteggio stabilito.

- *Esercizio “l'angelo” (equilibrio statico e dinamico, mobilità articolare, controllo posturale)*

Ai bambini, che mostrano sicurezza nell'eseguire l'esercizio del bilanciato, si imposta “l'angelo”. Questo consiste nel sollevare una gamba estesa verso dietro e inclinare il busto verso l'avanti, in maniera tale che la testa e il piede della gamba libera si pongono nella stessa linea.

- *Riepilogo degli esercizi insegnati nelle precedenti lezioni.*

- ❖ *Piegamento sulle gambe*
- ❖ *Statuina*
- ❖ *Saltino*
- ❖ *Trottola su due piedi*
- ❖ *Carrettino*
- ❖ *Bilanciato*
- ❖ *Saltino mezzo giro*
- ❖ *Limoni avanti*
- ❖ *Indianino*

Decima Lezione:

- *Gioco: “ il vigile “ con varianti
(stimolazione canale uditivo e visivo, reattività, fantasia motoria)*

Si ripropone il gioco eseguito nella quinta lezione ma il “vigile” viene interpretato da un bambino. I bambini si dispongono in ordine sparso per la palestra. Al via dell’insegnante gli atleti devono fare tutto quello che fa il vigile, imitare i suoi gesti. Chi non è attento e sbaglia movimento farà penitenza.

La maestra userà questo gioco come verifica delle acquisizioni.

- *Gioco: “ caccia alla coda “ (padroneggiare attività motorie in situazioni diverse)*

Ogni bambino ha un nastro (coda) attaccato dietro all’elastico dei pantaloni. Al via ognuno deve rubare più code possibili, cercando di preservarsi la propria. Vince chi alla fine ha più code.

- *Esercizio: passo incrociato avanti (sviluppo della coordinazione)*

E’ un passo spinta costituito da diverse fasi: l’arto inferiore esterno rispetto alla curva che si vuole percorrere spinge lateralmente in fuori, poi viene sollevato e portato per fuori avanti all’altro pattino incrociando gli arti inferiori. Contemporaneamente l’arto interno alla linea di curva spinge lateralmente in fuori verso l’esterno della curva; poi viene sollevato per riportarlo in linea con l’altro pattino, per ricominciare la sequenza. Gli arti superiori agiscono in coordinazione.

- *Gioco: “ la lotta dei galli” (sviluppo dell’equilibrio, rispetto delle regole e dei compagni)*

Si formano le coppie. I bambini si piegano sulle gambe e si pongono uno di fronte all’altro; al via i “galli” cominciano il combattimento spingendosi con le mani sempre restando piegati; chi per primo fa perdere l’equilibrio all’avversario vince il combattimento (sono consentite solo spinte con le mani sulle mani dell’avversario, senza aggrapparsi uno all’altro).

- *La maestra continua a sbloccare le ruote dei bambini che mostrano più equilibrio.*

Undicesima Lezione:

- *Gioco: " la bomba " (per la rapidita', prontezza)*

I bambini si dispongono a cerchio e si passano velocemente la palla (bomba) in senso orario o antiorario. Al fischio della maestra la bomba scoppia, chi ha la palla in mano fara' penitenza. Variare la posizione dei bambini (fronte al centro, spalle al centro, fianco al centro) e i modi di passare la palla (sopra la testa, sotto le gambe, ecc.).

- *Esercizio "limoni indietro "*

Come abbiamo già detto per i "limoni " avanti, questi sono un sistema di propulsione ottenuto divaricando e riunendo ritmicamente gli arti inferiori. Riassumendo divaricando gli arti inferiori si deve ricercare un leggero piegamento degli stessi mentre riunendo si deve effettuare una distensione; le ruote rimangono sempre a contatto con il terreno. Questo esercizio è particolarmente indicato per la comprensione dell'uso del filo interno e esterno a secondo della pressione sul pattino.

- *Gioco: " staffetta dei nasini " (Rispetto delle regole, abilità manuali, equilibrio)*

La classe viene divisa in due squadre che si pongono su due file. Una persona si pone davanti ad ogni squadra ad una distanza di sei –otto metri; ogni squadra ha a disposizione un numero di nasini (mollette per stendere i panni) uguale o maggiore al numero dei bambini. Al via partono i capofila con un nasino in mano, corrono verso la persona che è davanti a loro, gli attaccano il nasino ai vestiti e tornano indietro e parte il successivo e così via per tutti i componenti della squadra. Vince la squadra che per prima riesce ad attaccare tutti i nasini.

- *Esercizio: passo a papera*

E' un' andatura utilizzabile in curve a raggio medio largo e in rettilineo. L'avanzamento è laterale con pattini sulla stessa linea contrapposti con punte esterne sul piano frontale. Arti inferiori in extrarotazione semidivaricati e semipiegati.

Dodicesima Lezione:

- *Gioco: “ il gorilla “ (strategia, orientamento nello spazio, lateralità)*

Vengono scelti due bambini che faranno i “ gorilla”; gli altri bambini si pongono ad un lato della palestra. Il gioco consiste nell’attraversare la palestra da un lato all’altro, passando dalla tana dei gorilla, cercando di evitare di farsi catturare. Chi viene preso a sua volta diventa gorilla ed aiuta gli altri a fare i prigionieri. Vince chi riesce a non farsi catturare.

- *Riepilogo degli esercizi insegnati nelle precedenti lezioni.*

- ❖ *Piegamento sulle gambe*
- ❖ *Statuina*
- ❖ *Saltino*
- ❖ *Trottola su due piedi*
- ❖ *Carrettino*
- ❖ *Bilanciato*
- ❖ *Saltino mezzo giro*
- ❖ *Limoni avanti*
- ❖ *Indianino*
- ❖ *Angelo*
- ❖ *Passo incrociato avanti*
- ❖ *Limoni indietro*
- ❖ *Passo a papera*

- *Gioco: “ carrettini in gara “ (Equilibrio, verifica delle acquisizioni)*

I bambini si dispongono in ordine sparso per la palestra; al via della maestra cominciano a pattinare prendendo velocità. Al segnale convenuto i bambini eseguono il carrettino. L’atleta che riesce ad eseguirlo più a lungo senza cadere vince il gioco.

Tredicesima Lezione:

- *Pattinare con un solo pattino e provare i vari esercizi imparati fino a questo momento.*

Tornare alle scarpe e mettersi anche l'altro pattino.

- *Gioco: “ l'omino di ghiaccio ” (rapidità, prontezza)*

Un bambino è l'omino di ghiaccio e deve prendere gli altri; chi viene preso si ferma con braccia e gambe aperte. Gli altri bambini possono liberare i compagni “ ghiacciati ” passando sotto le gambe.

- *Gioco: “balla e vai “ (familiarizzazione con la musica, prontezza di riflessi)*

La palestra viene divisa in due parti; da un lato si pongono tanti oggetti quanti sono i bambini meno uno e dall'altro i bambini. Quando parte la musica i bambini cominciano a ballare. La musica viene interrotta all'improvviso e i bambini corrono a prendere un oggetto. Chi resta senza oggetto perde, e il gioco riparte.

- *Si eseguono i vari esercizi imparati nelle precedenti lezioni variando la posizione delle braccia. Dapprima la posizione viene indicata dall'insegnante, successivamente si lascia spazio alla fantasia dei bambini.*

- *Esercizio: Inversione del senso di marcia*

I bambini dopo un leggero piegamento sulle gambe effettuano una rotazione di mezzo giro, senza saltare, intorno all'asse longitudinale eseguendo così una inversione del senso di marcia dall'avanti all'indietro. Dopo aver eseguito due limoni indietro si ripete il movimento passando dalla posizione di indietro all'avanti. Far capire ai bambini su quale parte del pattino dobbiamo fare maggiore pressione per eseguire le inversioni. Dobbiamo far eseguire le rotazioni sia a destra che a sinistra per lo sviluppo della lateralità.

Quattordicesima Lezione:

- *Gioco: “ ce l’hai “ (Resistenza, orientamento nello spazio, lealtà)*

Uno dei bambini finge di avere il morbillo; al via inizia ad inseguire gli altri, quando riesce a toccare qualcuno grida : "ce l'hai !" e così guarisce; il bambino che viene "contagiato", invece, deve passare dalla maestra a prendere la medicina e poi può cominciare ad inseguire gli altri.

- *Gioco: “ Una storia fantastica “ (comunicazione gestuale e mimica)*

La maestra deve inventarsi una storia in cui il protagonista deve eseguire tutta una serie di esercizi. I bambini mimano la storia provando così tutti gli esercizi che la maestra propone. Sotto forma di gioco i bambini riprovano vari esercizi che sono stati insegnati.

- *Gioco: Percorso (Coordinazione globale, capacità di accoppiamento, verifica delle acquisizioni)*

L’insegnante prepara un percorso dove inserisce alcuni degli esercizi che sono stati insegnati. Per le società che aderiscono alla attività di confronto dei “ Brevetti”, questo è un esempio di ciò che i bambini dovranno poi eseguire.

- *Gioco: “ palla avvelenata “
(Schema mot. di base: lanciare; rapidità, prontezza, strategia, lealtà)*

Si delimita un campo di gioco con dei birilli o sfruttando le linee della palestra. Si formano due squadre, una si pone all'interno del campo e l'altra lungo tutto il perimetro (i bambini che sono dentro non possono uscire, quelli che sono fuori non possono entrare). Scopo del gioco del gioco è colpire con uno o due palloni tutti i bambini all'interno del campo nel minor tempo possibile (l'insegnante cronometra il gioco, chi fa più presto vince).

Quindicesima Lezione:

- *Gioco introduttivo: “ parti al fischio ”*
(utilizzo della motricità globale per eseguire movimenti ordinati)

La classe si divide in due parti che si pongono in due file lungo i lati corti della palestra. Al fischio i due capofila partono eseguendo il comando della maestra fino a raggiungere la coda dell'altra fila; al secondo fischio ne partono altri due e così via fino all'ultimo bambino.

Esempi di comandi:

Limoni avanti

Canguro (salti a piedi uniti)

Limoni indietro

Piegamento sulle gambe

Papera (punte in fuori)

Statuina

Indianino

Trottola su due piedi

Passare in un cerchio verticale

.....

Questo gioco serve all'insegnante come test. Facendo eseguire due bambini alla volta il tecnico ha la possibilità (il tempo) di poter scrivere su una tabella il livello di apprendimento degli atleti.

- *Esercizio: Passo incrociato indietro (semplificato)*

Al momento in cui i bambini eseguono correttamente i limoni indietro si procede all'insegnamento di un'evoluzione di questo sistema di propulsione. Dopo aver eseguito un limone indietro l'arto inferiore interno rispetto alla curva che si vuole percorrere, spinge fino ad incrociarsi dietro all'altro pattino. A questo punto viene sollevato per riportarsi nella posizione di partenza del nuovo limone da eseguire e così ricomincia il movimento. Questo viene considerato un propedeutico per il vero passo incrociato indietro (costituito da passi spinta) che verrà insegnato successivamente.

- *Gioco “ il lupo e le pecore ” (abilità tattiche, reattività)*

Metà dei bambini sono i lupi l'altra metà sono le pecore. I lupi si pongono in riga su un lato del campo e le pecore in ordine sparso all'interno del campo.

Al via parte il primo lupo, acchiappa una sola pecora (la quale si siede per terra nel punto in cui è stata presa) e torna a "casa"; parte il secondo lupo e fa lo stesso e così via fino a che tutti i lupi hanno preso, una alla volta, tutte le pecore. A questo punto si scambiano i ruoli e si ripete il gioco. L'insegnante cronometra i tempi impiegati dalle due squadre. Vince la squadra che acchiappa tutte le pecore nel tempo più breve.

Per quanto riguarda le lezioni successive l'insegnante può riproporre quelle unità didattiche che ritiene più opportune secondo l'apprendimento raggiunto dai bambini.

Si consiglia dopo circa quattro mesi che il bambino frequenta il corso di ripetere i test che abbiamo proposto alla terza lezione e poi di rieseguirli a fine corso (test di uscita).

Carta dei diritti del bambino nello sport

Diritto di divertirmi e di giocare

Diritto di fare dello sport

Diritto di beneficiare di un ambiente sano

Diritto di essere circondato e allenato da persone competenti

Diritto di seguire allenamenti adeguati ai miei ritmi

Diritto di misurarmi con giovani che abbiano le medesime probabilità di successo

Diritto a partecipare a competizioni adatte alla mia età

Diritto di praticare il mio sport in assoluta sicurezza

Diritto di avere i giusti tempi di riposo

Diritto di non essere un campione

MOBILITA' DEL RACHIDE

DENOMINAZIONE : **MOB RACHIDE**
STANDARDIZZAZIONE **RICERCA CONI-CAS**

Capacità motoria dominante: MOBILITÀ ARTICOLARE
Impianto consigliato: PALESTRA

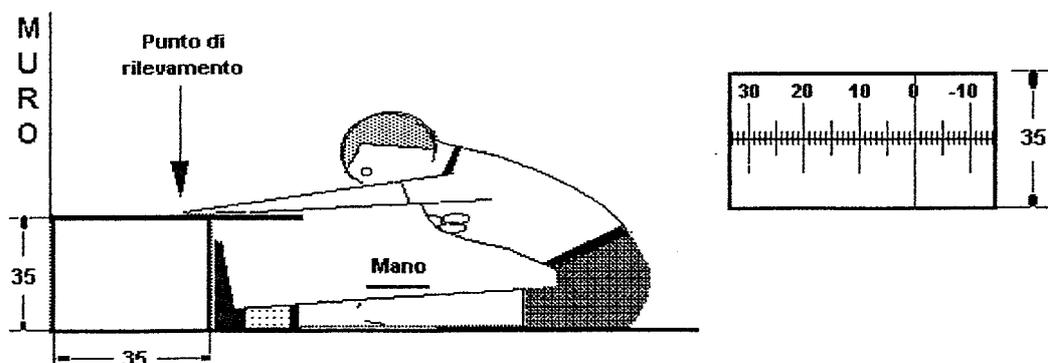
MATERIALE

- Banchetto con taratura in centimetri negativa e positiva.

DESCRIZIONE

Il soggetto si pone seduto con i piedi completamente aderenti al piano del banchetto. Esegue alcuni molleggi di stiramento della muscolatura delle gambe dopodiché porta le braccia in alto.

Al via si flette lentamente in avanti portando le mani a contatto con il piano graduato del banchetto il più lontano possibile rimanendovi alcuni secondi (3/4).



E' tassativamente proibito

- Flettere leggermente le gambe

COMPORTAMENTO DEL RILEVATORE

In ginocchio di fianco al soggetto mette una mano vicino alle ginocchia alla distanza di circa 1 cm, in modo da rilevare eventuali piegamenti delle gambe.

Rileva e registra la misurazione effettuata.

MISURAZIONE

Si effettuano due prove, registrando la migliore.

Viene rilevata la misura ottenuta con la punta delle dita delle mani, negativa se non viene raggiunta la punta dei piedi, positiva in caso contrario.

OSSERVAZIONI

- La prova deve essere ripetuta se le ginocchia toccano la mano del rilevatore.
- Il rilevatore non deve premere sulle ginocchia.
- La prova viene effettuata senza scarpe.

LANCI DORSALI

Fanno parte di questa categoria tre test: con il pallone standard da pallacanestro, con la palla medica da 2 K., con la palla medica da 3 K.. Noi con i bambini useremo il test con il pallone standard da pallacanestro.

STANDARDIZZAZIONE RICERCA CONI –CAS MODIFICATO

Capacità motoria dominante: FORZA RAPIDA

Impianto consigliato: QUALSIASI AMBIENTE

MATERIALE

- *Un pallone da pallacanestro*
- *Un Decometro*
- *Linea di lancio*

DESCRIZIONE

L'atleta si pone con i talloni appena dietro alla linea di lancio, le spalle rivolte alla direzione di lancio, gambe leggermente divaricate e la palla tenuta tra le mani.

Effettuando una leggera flessione del busto in avanti e un piegamento sulle gambe il bambino esegue un lancio all'indietro sopra la testa.

E' ammesso:

- *spostare i piedi dopo il lancio*
- lanciare saltando indietro*
- oscillare le braccia*
- molleggiare sulle gambe prima del lancio*

Non è permesso: -*spostare i piedi prima del lancio.*

SALTELLI CON LA FUNICELLA

STANDARDIZZAZIONE RICERCA CONI –CAS MODIFICATO

Capacità motoria dominante: COORDINAZIONE

Impianto consigliato: QUALSIASI AMBIENTE

MATERIALE

- *Funicelle*
- *Cronometro*

DESCRIZIONE

Al via il bambino esegue dei saltelli con la funicella per un tempo di 60 sec. (o un tempo superiore se l'insegnante lo ritiene opportuno). Si conta a voce alta il numero dei saltelli che vengono effettuati e se ne registra il numero.

SARGEANT

DENOMINAZIONE : SARGEANT
STANDARDIZZAZIONE SARGEANT

Capacità motoria dominante: FORZA RAPIDA
Impianto consigliato: PALESTRA

Fra la costellazione dei test da campo per la forza rapida degli arti inferiori questo test è quello più indicato per coloro che svolgono il loro lavoro in palestra in quanto coniuga ottimamente una discreta rapidità di effettuazione, alla validità come indicatore e se effettuato con il massimo rigore di controllo anche una ottima attendibilità.

MATERIALE

- Un muro con zona centimetrata.
- Magnesia

DESCRIZIONE

Il ragazzo viene posto in piedi con il fianco ad una distanza di circa un palmo dal muro. Viene rilevata l'altezza massima a braccio completamente disteso verticalmente (AE - altezza in estensione).

Il ragazzo dopo essersi dato un po' di magnesia sulle dita effettua un salto verticale cercando di toccare il muro il più in alto possibile (AM).

Raccomandare al ragazzo :

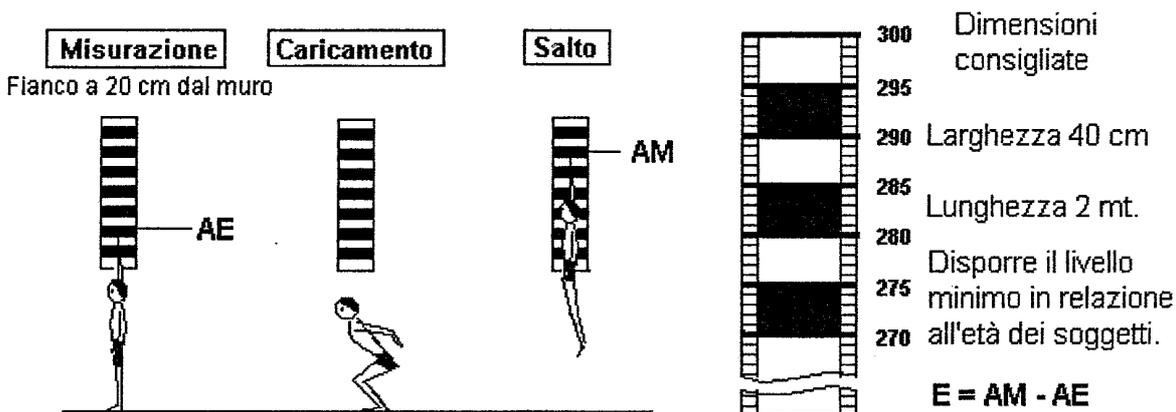
- L'esplosività dell'azione.
- La verticalità del salto.
- L'estensione completa e verticale del braccio e della mano.

Nell'effettuazione del salto è consentito :

- Aiutarsi con l'azione delle braccia.
- Compiere delle oscillazione delle braccia e molleggio delle gambe prima del salto.

è invece proibito :

- Spostare i piedi prima dell'effettuazione del salto.
- Compiere un presaltello.



COMPORAMENTO DEI RILEVATORI

L'ideale è avere due rilevatori

1° Rilevatore

- Esegue la premisurazione (AE)
- Consiglia il ragazzo
- Controlla che il ragazzo non sposti i piedi o faccia il presalto.

2° rilevatore

- Valuta l'altezza raggiunta AM, esegue la differenza e la registra.

Nel caso le altezze raggiunte siano vicine ai tre metri e non si disponga di magnesia è bene che il 2° rilevatore si ponga in piedi su di un piano rialzato in modo che i suoi occhi siano il più vicino possibile all'altezza del punto di arrivo.

MISURAZIONE

Viene rilevata la differenza fra l'altezza raggiunta e la premisurazione ($E = AM - AE$).

Si registra la migliore delle 3 prove effettuate.

OSSERVAZIONI

- Far ripetere una prova in caso di errore sulla verticalità dell'azione.
- Non considerare valida la misura ottenuta con caricamenti (spostamenti o presalti) non consentiti.
- Per ridurre i tempi e facilitare il soggetto dal punto di vista nervoso far eseguire le tre prove di seguito allo stesso soggetto.

CORSA A SPOLA 3-6-9

STANDARDIZZAZIONE CONI CARRARA

Capacità motorie dominanti: ACCELERAZIONE-EQUILIBRIO DINAMICO

Impianto consigliato: PALESTRA

MATERIALE

- o Cronometro
- o 4 linee per terra di diverso colore

DESCRIZIONE

Si tracciano per terra 4 linee con del nastro adesivo di diverso colore. Le linee vanno tracciate a 3 metri di distanza l'una dall'altra. Il soggetto, partendo dietro la linea, esegue una serie di corse a spola toccando prima la riga distante 3 metri dalla partenza, quindi quella distante 6 ed infine quella distante 9. Ad ogni spola deve ovviamente toccare la linea di partenza. La linea al momento dell'arrivo non deve essere toccata ma tagliata come in un normale arrivo di corsa veloce. Il contatto avviene con uno dei due piedi ed ovviamente l'esercizio è valido anche se il piede oltrepassa la linea tracciata. Si effettuano due tentativi con un intervallo di almeno 5 minuti, preceduti da una o più prove di inversione del senso di corsa.

MISURAZIONE

Al centesimo di secondo dal via al passaggio sulla linea di arrivo. Viene registrata la prova migliore.

OSSERVAZIONI

Il terreno non deve essere scivoloso. Eseguire spole rettilinee.

INDICE

<i>Obiettivi generali</i>	<i>pag. 2</i>
<i>Obiettivi specifici</i>	<i>pag. 2</i>
<i>Metodologia</i>	<i>pag. 2</i>
<i>Spazi necessari</i>	<i>pag. 2</i>
<i>Attrezzatura</i>	<i>pag. 2</i>
<i>Contenuti dell'attività</i>	
<i>Prime esperienze motorie sui pattini</i>	<i>pag. 3</i>
<i>Carta dei diritti del bambino nello sport</i>	<i>pag. 20</i>

INDICE DEI GIOCHI

<i>Indovina le parti del pattino</i>	<i>pag. 6</i>
<i>Chi sei?</i>	<i>pag. 6</i>
<i>Sacco pieno - Sacco vuoto</i>	<i>pag. 6</i>
<i>Il castello della regina</i>	<i>pag. 8</i>
<i>Il treno e il ponte</i>	<i>pag. 8</i>
<i>Il vigile</i>	<i>pag. 9</i>
<i>1-2-3 stella</i>	<i>pag. 9</i>
<i>Dentro o fuori</i>	<i>pag. 9</i>
<i>Percorso con la palla</i>	<i>pag. 10</i>
<i>Le coppie</i>	<i>pag. 10</i>
<i>La fotografia</i>	<i>pag. 10</i>
<i>Il salvagente</i>	<i>pag. 11</i>
<i>Strega comanda colore</i>	<i>pag. 11</i>
<i>Staffetta della sedia</i>	<i>pag. 12</i>
<i>Piripicchio ha detto.....</i>	<i>pag. 12</i>
<i>I quattro cantoni</i>	<i>pag. 12</i>
<i>Percorso</i>	<i>pag. 13</i>
<i>Rubabandiera</i>	<i>pag. 13</i>
<i>Il vigile con varianti</i>	<i>pag. 14</i>
<i>Caccia alla coda</i>	<i>pag. 14</i>
<i>La lotta dei galli</i>	<i>pag. 14</i>
<i>La bomba</i>	<i>pag. 15</i>
<i>Staffetta dei nasini</i>	<i>pag. 15</i>
<i>Il gorilla</i>	<i>pag. 16</i>
<i>Carrettini in gara</i>	<i>pag. 16</i>

<i>L'Omino di ghiaccio</i>	<i>pag. 17</i>
<i>Balla e vai</i>	<i>pag. 17</i>
<i>Ce l' hai?</i>	<i>pag. 18</i>
<i>Una storia fantastica</i>	<i>pag. 18</i>
<i>Percorso</i>	<i>pag. 18</i>
<i>Palla avvelenata</i>	<i>pag. 18</i>
<i>Parti al fischio</i>	<i>pag. 19</i>
<i>Il lupo e le pecore</i>	<i>pag. 19</i>

INDICE DEGLI ESERCIZI

<i>Andature con un solo pattino</i>	<i>pag. 6-8</i>
<i>Sedersi e alzarsi</i>	<i>pag. 6</i>
<i>Piegamento sulle gambe</i>	<i>pag. 6</i>
<i>Statuina</i>	<i>pag. 7</i>
<i>Frenata</i>	<i>pag. 7</i>
<i>Saltelli</i>	<i>pag. 8</i>
<i>Trottola su due piedi</i>	<i>pag. 9</i>
<i>Bilanciato</i>	<i>pag. 9</i>
<i>Carrettino</i>	<i>pag. 10</i>
<i>Andature con due pattini</i>	<i>pag. 10</i>
<i>Limoni avanti</i>	<i>pag. 11</i>
<i>Saltino con rotazione di mezzo giro</i>	<i>pag. 12</i>
<i>L' indianino</i>	<i>pag. 12</i>
<i>L' angelo</i>	<i>pag. 13</i>
<i>Passo incrociato avanti</i>	<i>pag. 14</i>
<i>Limoni indietro</i>	<i>pag. 15</i>
<i>Passo a papera</i>	<i>pag. 15</i>
<i>Inversione del senso di marcia</i>	<i>pag. 17</i>
<i>Passo incrociato indietro</i>	<i>pag. 19</i>

INDICE DEI TEST

<i>Lezione sui test</i>	<i>pag. 7</i>
<i>Spiegazione dei test:</i>	
<i>Mobilità del rachide</i>	<i>pag. 21</i>
<i>Lanci dorsali</i>	<i>pag. 22</i>
<i>Saltelli con la funicella</i>	<i>pag. 22</i>
<i>Sergeant test</i>	<i>pag. 23</i>
<i>Corsa a spola</i>	<i>pag. 24</i>

BIBLIOGRAFIA

- Centro Coni di Avviamento allo sport “Guida tecnica generale dei centri di avviamento allo sport”
Società Stampa Sportiva Roma*
- Jean Le Boulch “ Educare con il movimento “ Armando Armando*
- Madella, Cei, Londoni, Aquili “ Metodologia dell’insegnamento sportivo” Divisione attività didattica
scuola dello sport*
- G.P. Torellini “ Il bambino sceglie lo sport “ Edizione marzo 2004*
- P. Macelloni “Metodologia dell’insegnamento” Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio*
- Ceriani, Barbieri, Cicchitti, Vitta “Pattinare giocando” 1° e 2° p. Federazione Italiana Hockey e
Pattinaggio*
- Carbonaro, Madella, Manno, Merni, Mussino “La valutazione nello sport dei giovani” Soc. Stampa
Sportiva Roma*
- R. Verenini, F. Marchesini “Corsi di formazione per maestro di pattinaggio e aspirante allenatore”
Federaz. It. Hockey e Pattinaggio*
- A. Buonaccorsi “Manuale standardizzazione dei test motori” dell’Osservatorio Nazionale Capacità
Motorie Coni*

Si ringrazia la Prof.ssa Simona Sormani per la ideazione e la stesura dei giochi.

APPENDICE

Perché sono nati i BREVETTI **A cura della Prof.ssa Simona Sormani**

A prescindere dalle attitudini personali che i bambini possono dimostrare nei confronti del pattinaggio artistico, è compito degli educatori cercare di dare un contributo positivo alla crescita armoniosa delle persone che si trovano davanti, sia sotto l'aspetto fisico che sotto quello emotivo e sociale.

Preparando i bambini ai Brevetti diamo loro una base di conoscenza-coscienza motoria che potrà essere utile per qualsiasi attività andranno a fare in futuro; consolidamento degli schemi motori di base, sviluppo della coordinazione, equilibrio, lateralizzazione, orientamento, ecc....

Gli insegnanti, già a conoscenza dei percorsi, dovranno iscrivere ai Brevetti solo coloro che sono in grado di eseguire le difficoltà inserite, senza svelare però ai bambini quello che sarà la prova. Il bambino si trova ad affrontare un confronto con altri giovani atleti, si rende conto di essere all'altezza della situazione, e questo tipo di attività contribuisce alla crescita della sua autostima.

Questo tipo di esperienza è utile anche per limitare i problemi che potrebbero sorgere affrontando come prima esperienza sportiva una gara agonistica, dove si viene giudicati e viene fatta una classifica con un solo vincitore. Nei Brevetti i bambini imparano ad esibirsi davanti ad un pubblico confrontandosi tra di loro sotto forma ludica.

Cosa sono i BREVETTI ?

L'attività dei Brevetti è stata ideata per i Centri Avviamento allo Sport (C.A.S.) di pattinaggio artistico. A Livorno prosegue ormai da più di dieci anni dimostrandosi sempre gradita sia ai giovani atleti sia ai genitori che li seguono.

I Brevetti sono di tre tipi: Verde – Rosso – Azzurro, in sequenza dal più semplice al più complesso. Vengono organizzati di solito durante il normale orario di allenamento tramite accordi tra gli insegnanti di tre o quattro società sportive.

Per conseguire un Brevetto i bambini devono partecipare a due incontri distanti circa un mese l'uno dall'altro. Nei due incontri affronteranno due volte la stessa prova, ovvero:

- *per il Brevetto VERDE:*
 - *Un percorso di Educazione Motoria di Base senza pattini;*
 - *Un percorso di Esercizi di Base con i pattini.*

- *per il Brevetto ROSSO:*
 - *Un percorso di Educazione Motoria di Base senza pattini e uno con i pattini, con qualche difficoltà in più rispetto al Verde;*
 - *Disegnare una curva avanti mantenendo la posizione di Bilanciato esterno destro (e successivamente sinistro) per circa 10 secondi.*

- *per il Brevetto AZZURRO:*
 - *Un percorso senza pattini leggermente più difficile rispetto al Brevetto Rosso;*
 - *Disegnare una curva avanti mantenendo la posizione di Bilanciato interno destro (e successivamente sinistro) per circa 10 secondi.*

- *Esecuzione di due percorsi (progressioni), con i pattini, a tempo di musica di cui uno con ritmo lento (metronomo 69 – 9 misure) uno con ritmo veloce (metronomo 138 – 16 misure). Scandire ad alta voce il tempo dei brani ed eseguire i movimenti esattamente sulle battute.*

A conclusione delle prove, per rendere più gradito l'incontro, verrà organizzato un gioco. Dopo la seconda volta che gli atleti eseguono le prove viene consegnato loro il "Brevetto", una sorta di diploma colorato (del colore della prova superata) con su scritto nome e cognome dell'atleta.

P. S. Per la descrizione delle progressioni con la musica e degli esempi di percorsi vedi allegati.

ESERCIZI CHE POSSONO ESSERE INSERITI NEI PERCORSI

Brevetto Verde

Esercizi a piedi:

- Capovolta avanti
- Superare un piccolo ostacolo con un saltello a piedi uniti
- Passare sotto un ostacolo
- Corsa slalom
- Camminare sui ceppi (o su una trave)
- Balzi a rana nei cerchi
- Strisciare sotto un tunnel
- Rotolamento
- Andature varie in quadrupedia

Esercizi con i pattini:

- Passo spinta avanti
- Bilanciato avanti senza premere sui fili
- Inversione del senso di marcia dall'av. all'ind. e viceversa su due piedi
- Piegamento su due piedi in avanti
- Piegamento su 1 piede(carrettino)avanti
- Trottola su due piedi
- Indianino
- Limoni avanti e indietro
- Statuina
- Compasso avanti dx e sx
- Saltini avanti su due piedi

Brevetto Rosso

Esercizi a piedi:

Come sopra più:

- Galoppo laterale
- Corsa incrociata
- Angelo sui ceppi
- Salto con rotazione da 1 giro
- Corsa skipp
- Corsa calciata
- Tiro in canestro

Esercizi sui pattini:

Come sopra più:

- Passo incrociato av. e ind.
- Carrettino ind. con caduta
- Angelo avanti
- Bilanciato esterno avanti
- Saltini su due piedi ind.
- Salto di ½ giro su due piedi

Brevetto Azzurro

Esercizi a piedi:

Come sopra più:

- Palleggio con una mano
- Saltare la fune almeno 5 volte di seguito
- Capovolta avanti con arrivo su un piede

INTEGRATIVO RITMO LENTO
(metronomo = 69)

Posizione di partenza: in piedi braccia avanti semiflesse a cerchio, piedi uniti

1. *Semipiegamento delle gambe, braccia tese in fuori, testa flessa a sx*
2. *Rizzarsi con braccia tese in fuori, testa eretta*
3. *Passo dx fuori*
4. *Riunire, braccio dx alto*
5. *Passo sx fuori, braccia tese in fuori*
6. *Riunire, braccio sx alto*
7. *Riunire braccio dx al sx*
8. *Come 1*

1. *¼ di giro a sx, braccia avanti semiflesse a cerchio, testa eretta*
2. *Braccia tese in fuori*
3. *Come 3 prima misura*
4. *Come 4 prima misura*
5. *Come 5 prima misura*
6. *Come 6 prima misura*
7. *Come 7 prima misura*
8. *Come 8 prima misura*

1. *Passo spinta dx, piede sx a terra, braccio sx teso avanti, dx teso in fuori*
2. *Semi angelo sx, braccio sx teso avanti alto, dx fuori*
3. *Passo spinta sx, piede dx a terra*
4. *Semi angelo dx, braccio dx teso avanti alto, sx fuori*
5. *Riunire*
6. *Semi piegamento delle gambe, braccia avanti semiflesse a cerchio*
7. *-8. Statuina sx, braccia tese in fuori*

1. *Come 1, misura precedente, parte opposta*
2. *Come 2, misura precedente, parte opposta*
3. *Come 3, misura precedente, parte opposta*
4. *Come 4, misura precedente, parte opposta*
5. *Come 5, misura precedente, parte opposta*
6. *Come 6, misura precedente, parte opposta*
7. *-8. Come 7-8, misura precedente, parte opposta*

1. *Passo spinta dx*
2. *Passo incrociato dx*
3. *Passo spinta dx*
4. *Passo incrociato dx*
5. *Come 1, stessa misura*
6. *Come 2, stessa misura*
7. *Come 3, stessa misura*
8. *Come 4, stessa misura*

1. -2. Saltino con rotazione di $\frac{1}{2}$ giro a sx dall' avanti all'indietro, piedi pari uniti
3. -4. Saltino con rotazione di $\frac{1}{2}$ giro a sx dall' indietro all' avanti, piedi pari uniti
5. -6. Saltino con rotazione di $\frac{1}{2}$ giro a dx dall' avanti all'indietro, piedi pari uniti
7. -8. Saltino con rotazione di $\frac{1}{2}$ giro a dx dall' indietro all' avanti, piedi pari uniti

girarsi indietro

1. Limone, braccio dx teso avanti, sx in fuori
2. Riunire, braccia tese in fuori
3. Limone, braccio sx teso avanti, dx in fuori
4. Riunire, braccia tese in fuori
5. Come 1, stessa misura
6. Come 2, stessa misura
7. Come 3, stessa misura
8. Come 4, stessa misura

1. Inversione del senso di marca dall' ind. all' av. tramite bilanciati (ripresa del tre est.)
2. Riunire
3. -4 Frenare
5. Compasso avanti su gamba dx
6. Riunire
7. Compasso avanti su gamba sx
8. Riunire

- 1.-2.-3.-4. Trottola su due piedi
5. Passo sx in fuori, braccia tese in fuori
6. Riunire, braccia avanti semiflesse a cerchio
7. Semipiegamento delle gambe, braccia tese in fuori, testa flessa a sx
8. Rizzarsi, braccia tese in basso

INTEGRATIVO RITMO VELOCE (metronomo = 138)

Posizione di partenza: in piedi, gambe ritte e unite, braccia semiflesse mani ai fianchi

1. Sul posto, poggiare gamba sx fuori, dx semipiegata, braccio sx teso avanti
 2. Riunire in posizione di partenza
 3. Come 1
 4. Come 2
 - 5.-6. Semipiegamento delle gambe, due battute delle mani sulle gambe
 - 7.-8. Rizzarsi, battuta delle mani avanti, poi le braccia passano per alto-fuori e tornano con le mani sui fianchi
1. Come 1 prima misura parte opposta
 2. Come 2 prima misura parte opposta
 3. Come 3 prima misura parte opposta
 4. Come 4 prima misura parte opposta
 - 5.-6. Come 5-6 prima misura
 - 7.-8. Come 7-8 prima misura

- 1.-2 *Passo spinta dx avanti, braccio dx teso avanti, sx in fuori*
- 3.-4. *Passo spinta sx avanti, braccio sx teso avanti, dx in fuori*
- 5.-6. *Riunire, poi come 5-6 prima misura*
- 7.-8. *Come 7-8 prima misura*

1. *Passo spinta sx, braccio dx teso fuori, sx lungo il corpo*
- 2.-3.-4. *Semipiegamento gamba dx, sx incrociata dietro alla dx, mani a farfalla verso dx*
5. *Come 1 stessa misura, parte opposta*
- 6.-7.-8. *Come 2-3-4, stessa misura, parte opposta*

1. *Passo spinta sx avanti*
2. *Passo incrociato sx*
3. *Passo spinta sx avanti*
4. *Passo incrociato sx*
5. *Passo spinta sx avanti*
6. *Passo incrociato sx*
7. *Passo spinta sx avanti*
8. *Passo incrociato sx*

- 1.-2 *Passo spinta avanti*
- 3.-4. *Semplice*
- 5.-6. *Tenere la posizione del bilanciato*
- 7.-8. *Riunire*

- 1.-2. *Passo incrociato destro indietro*
- 3.-4. *Riunire*
- 5.-6. *Passo incrociato destro indietro*
- 7.-8. *Riunire, mani alle spalle*

1. *Braccio sx teso in fuori*
2. *Braccio dx teso in fuori*
3. *Braccio sx sulla spalla*
4. *Braccio dx sulla spalla*
- 5.-6.-7. *Braccia tese avanti, frenare indietro su ambedue i freni*
8. *Ritorno sulle ruote, braccia tese in basso*

- 1.-2 *Passo dx fuori, braccia tese in fuori*
- 3.-4. *Riunire*
- 5.-6 *Passo dx fuori, braccia tese in fuori*
- 7.-8. *Riunire*

- 1.-2.-3.-4.-5.-6.-7.-8. *Trottola su due piedi sx*

- 1.-2 *Passo sx fuori, braccia tese in fuori*
- 3.-4. *Riunire*
- 5.-6 *Passo sx fuori, braccia tese in fuori*
- 7.-8. *Riunire*

- 1.-2.-3.-4.-5.-6.-7.-8. *Trottola su due piedi dx*

1.-2. *Passo spinta dx, braccio sx teso in fuori, dx alto, sguardo a sx*
3.-4. *Mani alle spalle, gamba dx incrociata dietro la sx*
5.-6. *Sempre in bilanciato sx, gamba dx tesa in dietro, braccio sx teso in fuori, dx in alto, sguardo a sx*
7.-8. *Riunire, mani alle spalle*

1.-2. *Come 1-2 misura precedente, parte opposta*
3.-4. *Come 3-4 misura precedente, parte opposta*
5.-6. *Come 5-6 misura precedente, parte opposta*
7.-8. *Come 7-8 misura precedente, parte opposta*

1.-2. *Saltino di ½ giro a sx dall'av. all' ind.*
3.-4. *Saltino di ½ giro a sx dall' ind. all'av.*
5.-6. *Saltino di ½ giro a dx dall'av. all' ind.*
7.-8. *Saltino di ½ giro a dx dall' ind. all'av.*

1.-2.-3.-4. *Carrettino*
5.-6. *Seduti a terra, gambe divaricate, braccia tese in alto*
7.-8. *Flessione del busto avanti, gomiti a terra, mento appoggiato sulle mani.*