GIOCHI ED ESERCIZI PER CENTRI AVVIAMENTO AL PATTINAGGIO ARTISTICO



ANTONELLA CERBAI
ELISA BATTISTINI

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

Obiettivi generali:

- Presentazione del pattino
- Sollecitazione delle capacità attentive, della capacità di reazione, della 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 degli arti
- Differenziazione cinestetica
- Interiorizzazione e presa di coscienza della lateralità
- Socializzazione: partecipazione alle attività motorie di gioco e di sport rispettandone le regole
- Sviluppo di destrezza, abilità e scioltezza

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

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

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

Metodologia:

- Metodo induttivo
- Metodo della libera esplorazione
- Scoperta guidata
- Risoluzione dei problemi

Spazi necessari:

- Palestra o pista di pattinaggio

Attrezzatura:

- Pattini
- Piccoli attrezzi

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

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 alcuni espedienti affinchè il piccolo atleta non subisca dei traumi psicologici e fisici:

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

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

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 seduti a terra alla posizione di in ginocchio e poi in piedi.

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

- 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.

- 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.

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

IL GIOCO

E' un'attività spontanea e libera, fondata principalmente sul divertimento e sullo svago.

IL GIOCO “DIDATTICO” (GBL)

- E' un'attività finalizzata all'apprendimento
- E' regolamentato
- Può prevedere una competizione come non

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

OBIETIVI DEL GIOCO “DIDATTICO” (GBL)

- SVILUPPO COGNITIVO : Stimola memoria, pensiero e concentrazione.
  ES: *Gioco “Semaforo”, “Piripicchio”...*
- SVILUPPO SOCIALE : Insegna a socializzare, comunicare e a collaborare.
  ES: *Gioco “Chi sei?”, “Coppie”...*
- SVILUPPO EMOTIVO : Permette di gestire le emozioni e superare le frustrazioni e le paure.
  ES: *Gioco “Gara di Carrellini”, “Un, due, tre, stella!”...*
- SVILUPPO DELLA CREATIVITA' : Incoraggia l'immaginazione.
  ES: *Gioco “Scatoline chiuse”...*
- CONSOLIDAMENTO/ APPRENDIMENTO DI GESTI MOTORI/ ESERCIZI DI BASE : Serve ad esercitare gesti tecnici in un contesto ludico.
  ES: *Gioco “Semaforo”, “Sacco pieno, Sacco vuoto”...*

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

- Un 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.

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

- 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 sviluppare solo con l’allenamento con i pattini ma deve essere incrementata anche con l’allenamento “ a secco” (senza pattini).

- Nell’età giovanile, dobbiamo evitare di proporre modelli di allenamento troppo specialistici, ma al contrario proporre un allenamento multilaterale, che presenti esercizi e movimenti vari, stimolanti, gratificanti. Ci troviamo di fronte ad un bambino che deve essere EDUCATO in tutta la sua persona.

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

ESEMPIO DI UNA PRIMA LEZIONE

- Consegna dei pattini con le ruote bloccate
- Manipolazione e scoperta delle varie parti dell'attrezzo. ES: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.

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

ESEMPIO DI UNA PRIMA LEZIONE

- 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) 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.
- 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.

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE (test)

Ci possiamo avvalere di due tipi di osservazione: quella naturale e quella sistematica:

- Quella NATURALE è compiuta quotidianamente dall'allenatore e presenta quindi caratteristiche di soggettività.
- Quella SISTEMATICA 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. Le misurazioni devono essere ripetute a distanza di tempo (2-3 mesi).

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

PROPOSTA DI VALUTAZIONE “BREVETTI”

- 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

- Non sono gare ma solo incontri tra atleti (senza giudici)

- L'atleta si esibisce con pochi bambini o da solo (senza traumi)

MODIFICA DELL'ARTICOLO 33

LO SPORT ENTRA IN COSTITUZIONE

La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme

CARTA DEI DIRITTI DEI BAMBINI NELLO SPORT - UNESCO

1. Diritto di fare dello sport;
2. Diritto di fare dello sport per il piacere di giocare;
3. Diritto di beneficiare di un ambiente sano;
4. Diritto di essere trattato con dignità e rispetto;
5. Diritto di essere allenato e circondato da persone competenti;
6. Diritto di partecipare a degli allenamenti e delle competizioni adatte alle loro capacità;
7. Diritto di misurarsi con dei giovani che hanno le stesse probabilità di successo;
8. Diritto di fare dello sport per la salute, in tutta sicurezza e senza doping;
9. Diritto di avere del tempo per riposare;
10. Diritto di essere o non essere un campione.

CENTRI AVVIAMENTO al PATTINAGGIO ARTISTICO

C’è chi insegna
guidando gli altri come cavalli
passo per passo:
forse c’è chi si sente soddisfatto
così guidato.

C’è chi insegna lodando
quanto trova di buono e divertendo:
c’è pure chi si sente soddisfatto
essendo incoraggiato.

C’è pure chi educa, senza nascondere
l’assurdo ch’è nel mondo, aperto ad ogni
sviluppo ma cercando
d’essere franco all’altro come a sé,
sognando gli altri come ora non sono:
ciascuno cresce solo se sognato.

-Danilo Dolci

ANTONELLA CERBAI
ELISA BATTISTINI