UISP sportpertutti
Regionale Toscana

UISP COMITATO REGIONALE TOSCANA APS
Settore di attività Pattinaggio

CORSO OPERATORI DI BASE

Approccio ludico alle attività: GIOCHI

Dott.ssa Eleonora Ceccarelli

Psicologa, Psicologa dello Sport e Psicoterapeuta

Ordine Psicologi della Toscana n.5450

www.eleonoraceccarellipsicologa.it

Se vi dico BAMBINO/A cosa vi viene in mente?

LO SPORT DEI BAMBINI

- **Psicomotricità, gioco e sport** guidano il bambino alla scoperta di sé e del mondo circostante consentendo un adattamento attivo all'ambiente.



- L'esercizio motorio ha un ruolo di primaria importanza per lo sviluppo della persona.

Sport e gioco : sono due facce della stessa medaglia, due diversi modi di espressione e confronto, frutto di momenti della vita diversi.

L'uomo **non abbandona mai questa piacevole evasione non strutturata** dal mondo.

Lo sport invece, crescendo, assume connotati più importanti, proprio perché il confronto con le regole crea le basi per rapportarsi con gli altri in maniera onesta e leale; nello sport, qualunque esso sia, il rispetto dei ruoli e del regolamento è parte integrante dell'evento e del confronto in sé.

- Divertirsi sempre, a tutte le età anche quando si fa agonismo.

«Nello sport il gioco deve essere una costante. Quando questa componente viene a mancare è ora di smettere».

Josefa Idem



- La **Psicomotricità**: “È una dimensione umana, propria di tutte le età che sottende alla progressiva conoscenza di sé e del rapporto con l’ambiente attraverso il proprio corpo” (Morosini, 1982).

- Lo **sport** presuppone una serie di abilità e competenze ben strutturate, ha un fine e soprattutto delle regole, equamente stabilite, accettate e più o meno condivise.

- Il **gioco** è un'attività più libera, spontanea, non perfettamente inquadrata, varia perché espressione incondizionata del bisogno di divertimento ed evasione.



“In passato Le ore trascorse a giocare in cortile e in strada davano una formazione di base, e non solo motoria.

Le attività ludiche **servono per sviluppare gli schemi e le capacità motorie** (condizionali e coordinative) su cui costruire efficacemente tutti i gesti sportivi. Allora, **prima di impegnarsi in un qualsiasi sport i bambini dovrebbero imparare a giocare.** Non si può apprendere il dribbling nel calcio senza saper prima “saltare” l'avversario giocando al lupo**.”**



Tuttavia i giochi vanno privilegiati, non solo per migliorare l'aspetto motorio dei bambini, ma anche per sviluppare tutte le altre dimensioni della personalità: **cognitiva, emotivo – affettiva, socio – relazionale**

L'organizzazione mondiale della sanità enuncia che per crescere sani in corpo e spirito i bambini dovrebbero giocare ALMENO un'ora tutti i giorni.

Per loro il gioco è una faccenda terribilmente seria, e questa predisposizione al coinvolgimento totale nell'attività è un aspetto educativo importantissimo per l'istruttore sportivo. Sfruttare il fattore motivazionale per attuare proposte ludiche che appaghino la sete di divertimento ed abbiano anche obiettivi secondari in apparenza celati.

Il Gioco nella scuola dell’ infanzia, costituisce una risorsa privilegiata di **APPRENDIMENTO.**

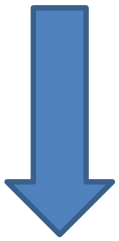


PREREQUISITI FUNZIONALI ATTIVITA' MOTORIA DI BASE

- SCHEMA CORPOREO: Rappresentazione mentale del corpo come entità spaziale, costituita su basi cognitive delle sensazioni che vengono da corpo stesso (Le Boulch).
- CONTROLLO TONO MUSCOLARE: Capacità di dosare il grado di contrazione muscolare. Base per eseguire movimenti coordinati e finalizzati. Il rilassamento muscolare sviluppa consapevolezza corporea e sensibilità propriocettiva oltre a portare benefici sulla componente intellettiva (es. maggior concentrazione, memoria, creatività).
- RITMO: Capacità di contrarre e decontrarre gruppi muscolari a intervalli prestabiliti.
- LATERALITÀ: Si riferisce all'asimmetria cerebrale che porta alla superiorità di un emisfero sull'altro (specializzazione emisferica: SX=elaborazione linguistica e analitica; DX=elaborazione spaziale e globale) alla base della dominanza che determina l'uso privilegiato di un emicorpo.
- COORDINAZIONE: Capacità di eseguire un atto motorio finalizzato usando in modo sinergico diverse strutture corporee. Può essere segmentaria (es. mano-braccio), inter-segmentaria (es. oculo-manuale) o generale (coinvolge tutto il corpo).
- STRUTTURAZIONE SPAZIO TEMPORALE: Acquisizione dei rapporti topologici che permette di adattarsi, muoversi e riconoscersi nello spazio (Piaget).
- EQUILIBRIO: Esito della ricerca dell'esatta posizione del corpo nella statica e nel movimento. Dipende da fattori biomeccanici, fisiologici e psicologici. Può essere inteso come una forma di coordinazione motoria rispetto alla forza di gravità.
- CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE: Gestione degli atti respiratori in abbinamento allo sforzo.

PREREQUISITI FUNZIONALI ATTIVITÀ MOTORIA

SCHEMA CORPOREO, CAPACITÀ DI CONTROLLO DEL TONO MUSCOLARE, COORDINAZIONE, EQUILIBRIO, LATERALITÀ, DIMENSIONE SPAZIO-TEMPORALE, RITMO, CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE



PREREQUISITI DEGLI APPRENDIMENTI SCOLASTICI DI BASE

- Il Gioco nella scuola dell' infanzia, costituisce una risorsa privilegiata di APPRENDIMENTO e…. **<u>di RELAZIONI.</u>**



Il Gioco è uno dei diritti fondamentali sanciti dall' ONU nella Dichiarazione dei Diritti del Bambino (20 Novembre 1989).

1. Diritto di fare sport
2. Diritto di divertirsi e di giocare
3. Diritto di beneficiare di un ambiente sano
4. Diritto di essere trattato con dignità
5. Diritto di essere accompagnato e allenato da persone competenti
6. Diritto di misurarsi con giovani che abbiano la stessa probabilità di successo
7. Diritto di partecipare a competizioni adatte
8. Diritto di praticare il proprio sport nel pieno rispetto delle norme di sicurezza
9. Diritto di disporre del sufficiente tempo di riposo
10. Diritto di non essere un campione



UNESCO, Service des Loisirs, Geneve 1992

Dott.ssa ELEONORA CECCARELLI
Psicologa Psicoterapeuta
www.eleonoraceccarellipsicologa.it

«Il Gioco è la vita stessa del bambino, è il modo di essere e di fare esperienza dei bambini e soddisfa una vasta serie di esigenze contrapposte: fare, esplorare, conoscere, liberarsi dalle energie superflue, misurarsi con se stesso e con le cose, comunicare esprimersi e socializzare»

Froebel, pedagogista



GIOCO: TIPOLOGIE

- SIMBOLICO

  Promuove lo

  sviluppo del pensiero astratto

  casetta, cucinare, mamma e papà, negozio, teatro, sport

- CREATIVO

Esplorare materiali diversi per affinare i cinque sensi (con ingredienti adoperati abitualmente, toccando superfici lisce/ruvide/, molli/dure etc.

Sviluppare l' immaginazione attraverso input e strumenti differenti.

Far emergere il proprio senso artistico

Effetti del gioco

- **COGNITIVO**

SVILUPPO DI PROCESSI LOGICI

- **SOCIALIZZANTE**

ACQUISIZIONE DELLE REGOLE giochi di gruppo, saper attendere il proprio turno, condivisione, diventare amici,

- **MOTORIO**

COMUNICARE ATTRAVERSO LA CORPOREITA’ sperimentare il piacere di muoversi, scoprire le potenzialità del proprio corpo motricità libera (con la super visione dell’ insegnante), in salone, sezione, giardino giochi psicomotori, danza, gincane, andature con ritmi diversi…



Alcuni esempi:

Prima Lezione (oltre):

- - 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.

Alcuni Esempi:

- 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.

- 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.