

# **Linee Guida del Corso PON**

## **“Cittadinanza e Legalità-Basket”**

### **Obiettivo C1**

#### **Codice Progetto C-1-FSE-2013-1112**

##### **Finalità**

Il minibasket, come attività ludica-sportiva proposta ai bambini di una certa fascia di età, risulta essere una valida risposta al bisogno di movimento del bambino ma anche all'attivazione dell'intelligenza; è una delle attività maggiormente consigliate nel periodo dell'età evolutiva, dai 5 ai 10 anni. Svolgere attività motoria finalizzata significa utilizzare un linguaggio specifico che, come altri linguaggi, consente di esprimere l'interiorità individuale, di realizzare i propri intenti comunicativi e di interagire con gli altri. Nel movimento finalizzato rientra l'attività sportiva.

- Promuovere lo sviluppo delle capacità relative alle funzioni senso-percettive, ovvero di quelle capacità che presiedono alla ricezione e all'elaborazione degli stimoli e delle informazioni;
- Promuovere, in modo globale, lo sviluppo psicofisico del bambino;
- Sviluppare il senso della socievolezza, della misurazione delle proprie forze fisiche e intellettive;
- Favorire uno sviluppo muscolare armonico ed una migliore coordinazione dinamica generale;
- conoscenza delle regole più semplici del minibasket.

Giocare a minibasket non vuol dire giocare esclusivamente con la palla, palleggiare e fare canestro, ma giocare con il proprio corpo, con attrezzi (bacchette, cerchi, clavette, funicelle), grandi attrezzi, con i compagni, trasformando progressivamente gli schemi motori di base in abilità motorie. Giocare a minibasket vuol dire: imparare a rispettare le regole, i ruoli, i compagni di squadra e gli avversari, non solo, ma,

essendo uno sport di squadra, promuovere la socializzazione e l'importanza di stare insieme e rapportarsi con altri bambini.

### **Attività**

Ogni lezione prevede una fase iniziale di riscaldamento che, solitamente, prevede esercizi di ball-hangling, corsa con cambi di direzione, di velocità e di verso ma anche 5'/10' di riscaldamento libero in cui il bambino utilizza il palleggio, il tiro e, in alcuni casi, anche il passaggio.

Il programma didattico e tecnico prevede i seguenti argomenti e gruppi di esercizi con diverse difficoltà e, in ogni singola lezione, si va dagli esercizi più semplici a quelli più complessi.

- 1 Esercizi-gioco di strutturazione dello schema corporeo, di orientamento del proprio corpo nello spazio, di strutturazione spazio-tempo.
- 2 Esercizi-gioco di acquisizione degli equilibri, di coordinazione (globale e speciale).
- 3 Esercizi-gioco di anticipazione e di scelta, di differenziazione (spazio-temporale e dinamica).
- 4 Esercizi-gioco di apprendimento motorio, di adattamento e trasformazione del movimento, di controllo motorio.
- 5 Esercizi-gioco di educazione respiratoria.
- 6 Esercizi-gioco di resistenza, di forza e di rapidità.
- 7 Esercizi-gioco di mobilità articolare (flessibilità).
- 8 Esercizi per il palleggio.
- 9 Esercizi per il tiro.
- 10 Esercizi di combinazione palleggio e tiro.
- 11 Esercizi per il passaggio.
- 12 Esercizi di combinazione palleggio, passaggio e tiro.
- 13 Esercizi per la difesa e combinazione con palleggio, passaggio e tiro.
- 14 Gare di tiro, di palleggio, di velocità.

15 Esercizi 1c1, 2c2 a metà campo, in forma libera e con appoggio.

16 Esercizi 3c3 nei corridoi, sotto canestro e in forma libera.

17 Esercizi di sovrannumero e sottonumero (sola andata o con andata e ritorno).

18 Mini-partite 4c4 e 5c5 e partite 5c5.

### **Contenuti**

E' utile basare il lavoro su una buona educazione motoria di base attraverso le seguenti attività: esercitazioni a corpo libero, di coordinazione e di equilibrio; tutte rapportate al minibasket. Esse sono:

- Sviluppo delle unità di base del movimento (camminare, correre, saltare, lanciare ecc.);
- sviluppo delle capacità motorie coordinative (orientamento nello spazio, distanze, traiettorie, direzione, organizzazione spazio-temporale, coordinazione dinamica generale);
- insegnamento dei fondamentali della pallacanestro (palleggio, tiro, passaggio, difesa) e loro combinazioni.

Il Minibasket risulta essere a livello educativo-pedagogico un'attività completa, permette al bambino di apprendere e conoscere il proprio corpo, divertendosi.

I fondamentali del minibasket saranno insegnati con tale progressione:

- 1) Palleggio: non si può camminare né correre con la palla in mano, ma bisogna farla battere a terra.
- 2) Tiro: per vincere, occorre mandare la palla nel canestro più volte degli avversari, quindi è necessario tirare per fare canestro.
- 3) Passaggio: non si può giocare da soli contro gli avversari, ma bisogna collaborare con i compagni di squadra, passandosi la palla.
- 4) Difesa: per poter vincere bisogna far segnare pochi canestri agli avversari, quindi difendere rispettando le regole.

All'interno di questa progressione, verranno proposti esercizi che prevedono combinazioni tra due o più fondamentali come: palleggio-tiro; palleggio-passaggio; palleggio-passaggio-tiro; palleggio-tiro-passaggio-difesa.

I bambini, inoltre, affronteranno anche delle minipartite di 3 contro 3, partendo da situazioni di gioco individuali come 1 contro 1, passando a situazioni di sovrannumero o sottonumero (1c2,2c1,2c3,3c2), insegnando loro il regolamento mentre si sta giocando (falli, fuori, rimessa laterale, contesa ecc..).

### **Metodologia**

Gli interventi didattici terranno conto del livello di maturazione del bambino e delle sue esperienze motorie. Le attività motorie, per essere funzionali e positive, saranno proposte in forma ludica, variata, polivalente e basata sul coinvolgimento e la partecipazione di tutti.

La metodologia si baserà su tre elementi fondamentali:

- spiegazione e dimostrazione da parte dell'istruttore;
- esperienza creativo-pratica da parte del bambino;
- esperienza pratica del bambino mediante situazione agonistica.

La progressione didattica si dividerà in tre stadi:

- lavorare, all'inizio, a livello di apprendimento motorio, schema motorio e corporeo con esercizi-gioco con la palla, insistendo particolarmente sulla percezione del corpo, sulla lateralità, sulla strutturazione spazio-temporale, sulla coordinazione, sull'educazione posturale e sull'educazione respiratoria;
- insegnare le regole principali del minibasket, necessarie per poter apprendere il gioco-sport. In questo modo il bambino imparerà a convivere con gli altri compagni all'interno di regole ben precise;
- far apprendere, separatamente e poi combinarli, i fondamentali del basket utilizzando esercitazioni e giochi di diverso livello a seconda delle capacità e del grado di apprendimento dei bambini.

## **Verifiche e Valutazioni**

### ***Verifiche:***

1. terranno conto dei livelli delle abilità e delle conoscenze raggiunti.
2. esercitazioni pratiche che mettano in evidenza capacità e competenze motorie acquisite.
3. All'interno del corso verranno svolti questionari a risposta multipla.

### ***Valutazione:***

1. Si terrà conto delle conoscenze e delle capacità motorie acquisite, del miglioramento raggiunto, del grado di partecipazione e d'impegno nella pratica delle attività proposte, del comportamento adottato all'interno del gruppo.

## **Materiale**

Coni, palloni e contenitore per palloni, canestri, completini da gioco, funicelle, clavette, ostacoli, cerchi.

Firma  
