

# **OBIETTIVI DELL'ATTIVITA' FISICA DEI BAMBINI DAI 6 AGLI 11 ANNI**

## **TERZA PARTE**

### **IL BAMBINO CHE SALTA**

Saltare una pozzanghera, una siepe, una pietra, quante volte abbiamo visto i bambini fare questo gesto, che apparentemente è semplice e naturale.

In effetti il saltare è uno schema motorio di base che il bambino apprende spontaneamente già in età pre-scolare. Esso implica requisiti legati a fattori muscolari, articolari e neurologici, oltre che a requisiti di tipo coordinativo legati alla percezione del corpo nello spazio e all'equilibrio.

Questo gesto che facciamo quotidianamente con naturalezza, nella pratica sportiva diventa un'azione motoria posta alla base di quasi tutti gli sport, sia di squadra che individuali.

Il salto, infatti, stimola capacità come la forza, l'agilità, l'elasticità ed è fondamentale per superare eventuali blocchi psicologici che potrebbero essere limitanti per l'apprendimento di gesti più complessi in futuro.

Nella pallacanestro il salto è legato ad alcune azioni fondamentali per il gioco, saltare più in alto per vincere la contesa è l'azione iniziale di una partita, prendere un rimbalzo più in alto possibile è essenziale per vincere una partita, saltare per tirare o per stoppare è fondamentale per avere la meglio su un avversario.

Pertanto se da grandi vogliamo che i nostri bambini diventino giocatori completi, con queste semplici esercitazioni (sotto forma di gioco), che seguono, iniziamo l'avvicinamento ai gesti tecnici propri della pallacanestro.

Come per la corsa, dividiamo i bambini in tre fasce di età:

- Prima fascia :           6 e 7 anni
- Seconda fascia:       8 e 9 anni
- Terza fascia:           10 e 11 anni

#### **ESERCITAZIONI DI SALTO PER LA PRIMA FASCIA:**

- 1) Esercitazione:       **SALTARE SUL POSTO VERSO L'ALTO;**  
Svolgimento:       Far saltare più volte liberamente i bambini disposti in modo sparso su tutto il perimetro di gioco;  
Obiettivo:           Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico  
Note:                I bambini saltano sul posto portando le braccia verso l'alto
  
- 2) Esercitazione:       **SALTARE DA FERMI VERSO L'ALTO DOPO SEGNALE ACUSTICO;**  
Svolgimento:       Far saltare più volte i bambini disposti in modo sparso su tutto il perimetro di gioco, facendo eseguire l'esercizio con un segnale acustico (es. fischiello o battito delle mani)  
Obiettivo:           Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico e di percezione dei suoni,  
Note:                I bambini saltano sul posto portando le braccia verso l'alto cercando di eseguire l'esercizio appena sentono il segnale acustico;
  
- 3) Esercitazione:       **SALTARE IN MOVIMENTO VERSO L'ALTO;**

- Svolgimento: Fare correre i bambini liberamente su tutto il perimetro di gioco, chiedendo di eseguire un salto verso l'alto appena sentono un segnale acustico (es. fischietto o battito delle mani)
- Obiettivo: Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico e percezione dei suoni;
- Note: I bambini devono saltare portando le braccia verso l'alto cercando di eseguire l'esercizio appena sentono il segnale acustico;
- 4) Esercitazione: **SALTARE GLI OSTACOLINI A PIEDI PARI;**  
 Svolgimento: Far saltare di seguito cinque ostacolini di gomma piuma alti 5 cm. e distanti circa 80 cm. a piedi pari
- Obiettivo: Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico, ritmo e controllo motorio;
- Note: I bambini devono saltare di seguito gli ostacolini dando loro indicazioni per utilizzare le braccia in sincronia con le gambe
- 5) Esercitazione: **SALTARE AI CERCHI A PIEDI PARI;**  
 Svolgimento: Far saltare di seguito dentro 5 cerchi in plastica distanti circa 20 cm. a piedi pari
- Obiettivo: Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico, ritmo e controllo motorio;
- Note: I bambini devono saltare di seguito dentro ai cerchi dando indicazioni per utilizzare le braccia in sincronia con le gambe

#### ESERCITAZIONI DI SALTO PER LA SECONDA FASCIA:

- 1) Esercitazione: **SALTARE IN MOVIMENTO VERSO L'ALTO;**  
 Svolgimento: Fare correre i bambini liberamente su tutto il perimetro di gioco, chiedendo di eseguire un salto verso l'alto appena sentono un segnale acustico (es. fischietto o battito delle mani)
- Obiettivo: Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico e percezione dei suoni;
- Note: I bambini devono saltare portando le braccia verso l'alto cercando di eseguire l'esercizio appena sentono il segnale acustico;
- 2) Esercitazione: **SALTARE IN MOVIMENTO VERSO L'ALTO CON UNA GAMBA;**  
 Svolgimento: Fare correre i bambini liberamente su tutto il perimetro di gioco, chiedendo di eseguire un salto verso l'alto staccando con una sola gamba e alzando in contemporanea il braccio opposto
- Obiettivo: Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico e controllo motorio;
- Note: I bambini devono saltare ogni 4 passi di corsa alternando lo stacco con una gamba , portando in alto contemporaneamente il braccio opposto
- 3) Esercitazione: **SALTARE GLI OSTACOLINI A PIEDI PARI;**  
 Svolgimento: Far saltare di seguito cinque ostacolini di plastica alti 10 cm.. e distanti circa 80 cm. a piedi pari
- Obiettivo: Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico, ritmo e controllo motorio;
- Note: I bambini devono saltare di seguito gli ostacolini dando loro indicazioni per utilizzare le braccia in sincronia con le gambe (si può variare l'esercizio lanciando il pallone in alto dopo l'ultimo ostacolo)

- 4) **Esercitazione:** SALTARE PRENDONDO IL PALLONE LANCIATO IN ALTO;  
**Svolgimento:** Disporre i bambini a coppie e saltare in alto per prendere il pallone lanciato dal compagno  
**Obiettivo:** Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico, controllo motorio e percezione nello spazio;  
**Note:** I bambini devono saltare più in alto possibile mimando un rimbalzo (si può variare l'esercizio utilizzando un ostacolino alto 10 cm.)
- 5) **Esercitazione:** SALTARE A PIEDI PARI ESEGUENDO UN MEZZO GIRO IN ARIA  
**Svolgimento:** Disporre i bambini sparsi in una metà campo e dando un segnale acustico farli saltare chiedendo di compiere un mezzo giro in aria  
**Obiettivo:** Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico, controllo motorio e percezione del corpo nello spazio;  
**Note:** I bambini devono saltare più in alto possibile eseguendo un mezzo giro in aria e farli atterrare al contrario rispetto alla posizione iniziale (si può variare l'esercizio dopo che i bambini eseguono bene l'esercizio, chiedendo di compiere un intero giro in aria.)

#### ESERCITAZIONI DI SALTO PER LA TERZA FASCIA:

- 1) **Esercitazione:** SALTARE IN MOVIMENTO VERSO L'ALTO CON UNA GAMBA TOCCANDO LA RETINA  
**Svolgimento:** Fare correre i bambini liberamente verso il canestro, chiedendo di eseguire un salto verso l'alto staccando con una sola gamba e toccare con la mano la retina del canestro  
**Obiettivo:** Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico e controllo motorio;  
**Note:** I bambini devono saltare tipo terzo tempo cercando di andare più in alto possibile sfruttando la rincorsa (cambiare lato ogni 3-4 salti)
- 2) **Esercitazione:** SALTARE GLI OSTACOLINI A PIEDI PARI;  
**Svolgimento:** Far saltare di seguito cinque ostacolini di plastica alti 20 cm. e distanti circa 100 cm. a piedi pari  
**Obiettivo:** Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico, ritmo e controllo motorio;  
**Note:** I bambini devono saltare di seguito gli ostacolini dando loro indicazioni per utilizzare le braccia in sincronia con le gambe (si può variare l'esercizio lanciando il pallone in alto dopo l'ultimo ostacolo)
- 3) **Esercitazione:** SALTARE PRENDONDO IL PALLONE LANCIATO IN ALTO;  
**Svolgimento:** Disporre i bambini a coppie e saltare in alto per prendere il pallone lanciato dal compagno  
**Obiettivo:** Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico, controllo motorio e percezione nello spazio;  
**Note:** I bambini devono saltare più in alto possibile mimando un rimbalzo (si può variare l'esercizio utilizzando un ostacolino alto 10 cm.)

- 4) Esercitazione: **SALTARE A PIEDI PARI ESEGUENDO UN GIRO IN ARIA**  
Svolgimento: Disporre i bambini sparsi in una metà campo e dando un segnale acustico farli saltare chiedendo di compiere un giro in aria  
Obiettivo: Aspetto coordinativo di equilibrio dinamico, controllo motorio e percezione del corpo nello spazio;  
Note: I bambini devono saltare più in alto possibile eseguendo un giro in aria e farli atterrare nella posizione iniziale
- 5) Esercitazione: **SALTARE VERSO IL BASSO**  
Note: Questa è una serie di esercizi da fare con l'accorgimento di porre dei tappetini morbidi a terra.  
Salti da una panca alta c.ca 30/40 cm. ammortizzando l'arrivo  
Arrivare con le braccia distese verso l'alto; compiere un giro in aria; Uscire con un saltello dal tappeto e fare subito un salto verso l'alto (anche a prendere un pallone); Prendere un pallone al volo mentre si sta saltando.

Questi proposti sono solo alcuni esempi di esercitazione che preparano ad un' azione motoria come il saltare; la competenza e la fantasia dell'istruttore dovrà fare in modo che l'allenamento sia sempre diverso e divertente.

# **OBIETTIVI DELL'ATTIVITA' FISICA DEI BAMBINI DAI 6 AGLI 11 ANNI**

## **QUARTA PARTE**

### **IL BAMBINO CHE LANCIA**

Il lanciare è uno dei gesti motori più complessi, il bambino deve avere una buona coordinazione motoria, una adeguata sensibilità al tatto e deve essere capace di prendere gli oggetti con facilità.

Il lancio inteso come gesto motorio in realtà, in questa fascia di età è da intendere come quell'insieme di attività coordinative che comprendono il controllo motorio, la coordinazione oculo-manuale, la precisione del movimento. Dal punto di vista delle capacità di base, quella più utilizzata è senz'altro la forza. Pertanto è l'insieme di tutti questi fattori che determinano il LANCIO.

Nella pallacanestro il gesto del lanciare si estrinseca essenzialmente nel passaggio e nel tiro.

Come già evidenziato, nei bambini dai 6 agli 11 anni educare il gesto a livello coordinativo, è fondamentale per apprendere in futuro gesti sempre più complessi, la didattica quindi sarà orientata ad attività di lancio per apprendere le varie attività attraverso giochi ed esercizi sotto forma di gioco.

L'attrezzo principale che più degli altri si utilizza è senz'altro la palla perchè piace molto ai bambini e si presta a molti tipi di giochi.

Anche in questo caso dividiamo i bambini in tre fasce di età:

- Prima fascia :           6 e 7 anni
- Seconda fascia:       8 e 9 anni
- Terza fascia:           10 e 11 anni

#### **ESERCITAZIONI DI LANCIO PER LA PRIMA FASCIA:**

- 1) Esercitazione: **LANCIARE LA PALLA IN ALTO E RIPRENDERALA DOPO UN RIMBALZO;**

Svolgimento: Disporre i bambini sparsi su metà campo, far lanciare la palla con due mani e riprenderla dopo un rimbalzo a terra

Obiettivo: Coordinazione senso-motoria ed oculo-manuale

Note: I bambini devono prendere la palla dopo che la stessa avrà effettuato un rimbalzo a terra.

- 2) Esercitazione: **LANCIARE LA PALLA IN ALTO E RIPRENDERLA AL VOLO**

Svolgimento: Disporre i bambini sparsi su metà campo, far lanciare la palla con due mani e riprenderla al volo

Obiettivo: Coordinazione senso-motoria ed oculo-manuale

Note: I bambini devono prendere la palla senza farla cadere a terra, inizialmente tenderanno a lanciare la palla molto piano, invitarli a lanciare più in alto anche per vincere la paura che la palla li colpisca.

- 3) Esercitazione: **LANCIARE LA PALLA CON DUE MANI VERSO L'AVANTI-ALTO**

Svolgimento: Disporre i bambini su una riga, far lanciare la palla con due mani verso l'avanti-alto e correre a riprenderla

Obiettivo: Coordinazione senso-motoria ed oculo-manuale

Note: I bambini devono lanciare la palla partendo dalla posizione due mani dal petto cominciando l'impulso dalle gambe;

4) Esercitazione: LANCIARE LA PALLA AD UN COMPAGNO

Svolgimento: Disporre i bambini a coppie mettendoli uno di fronte all'altro a distanza di tre metri, fa lanciare la palla con due mani, braccia distese dall'avanti-basso

Obiettivo: Coordinazione senso-motoria, oculo-manuale e capacità di prensione

Note: In questo esercizio la componente della prensione della palla diventa più

importante, infatti l'esercizio è composto da due momenti il lancio e la ricezione;

### ESERCITAZIONI DI LANCIO PER LA SECONDA FASCIA:

1) Esercitazione: LANCIARE LA PALLA IN ALTO E RIPRENDERLA AL VOLO

Svolgimento: Disporre i bambini sparsi su metà campo, far lanciare la palla con due mani e riprenderla al volo

Obiettivo: Coordinazione senso-motoria ed oculo-manuale

Note: I bambini devono prendere la palla senza farla cadere a terra, inizialmente tenderanno a lanciare la palla molto piano, invitarli a lanciare più in alto anche per vincere la paura che la palla li colpisca.

2) Esercitazione: LANCIARE LA PALLA CON DUE MANI VERSO L'AVANTI-ALTO

Svolgimento: Disporre i bambini su una riga, far lanciare la palla con due mani verso l'avanti-alto e correre a riprenderla dopo un rimbalzo

Obiettivo: Coordinazione senso-motoria ed oculo-manuale

Note: I bambini devono lanciare la palla partendo dalla posizione due mani dal petto cominciando l'impulso dalle gambe, la palla deve andare molto in alto per poterla riprendere in situazione dinamica dopo un solo rimbalzo;

3) Esercitazione: LANCIARE LA PALLA AD UN COMPAGNO

Svolgimento: Disporre i bambini a coppie mettendoli uno di fronte all'altro a distanza di cinque metri, fa lanciare la palla con due mani. braccia distese all'altezza del petto

Obiettivo: Coordinazione senso-motoria, oculo-manuale e capacità di prensione

Note: In questo esercizio la componente della prensione della palla diventa più

importante, infatti l'esercizio è composto da due momenti il lancio e la ricezione; l'impulso inizia dalle gambe e in coordinazione con le braccia il passaggio termina con le braccia distese, la ricezione avviene con le braccia già preparate e distese davanti al petto;

4) Esercitazione: LANCIARE LA PALLA CON UNA MANO TIPO BASEBALL

Svolgimento: Disporre i bambini sulla riga di fondo campo far lanciare la palla con una mano tipo baseball più lontano possibile

Obiettivo: Coordinazione senso-motoria, oculo-manuale e uso della forza

Note: In questo esercizio entra in gioco la componente forza, inoltre cambiare a turno il braccio di lancio

(Per diversificare l'allenamento e per far divertire i bambini si può utilizzare un attrezzo chiamato Vortex (propedeutico per il lancio del giavellotto) è in gomma ed emette un fischio mentre vola)

## ESERCITAZIONI DI LANCIO PER LA TERZA FASCIA:

- 1) Esercitazione: **LANCIARE LA PALLA AD UN COMPAGNO**  
Svolgimento: Disporre i bambini a coppie mettendoli uno di fronte all'altro a distanza di sei metri, fa lanciare la palla con due mani. braccia distese all'altezza del petto  
Obiettivo: Coordinazione senso-motoria, oculo-manuale e capacità di prensione  
Note: In questo esercizio la componente della prensione della palla diventa più importante, infatti l'esercizio è composto da due momenti il lancio e la ricezione; l'impulso inizia dalle gambe e in coordinazione con le braccia il passaggio termina con le braccia distese, la ricezione avviene con le braccia già preparate e distese davanti al petto;  
(con questo metodo si può variare facendo lanciare la palla a due mani da dietro la nuca)
- 2) Esercitazione: **LANCIARE LA PALLA DIETRO LE SPALLE**  
Svolgimento: Disporre i bambini su una riga con le spalle voltate al centro del campo e lanciare dal basso verso il dietro-alto  
Obiettivo: Coordinazione senso-motoria, oculo-manuale  
Note: Questo è un esercizio dove l'impulso della forza parte dalle gambe, le braccia si distendono indietro verso l'alto, la palla andrà lontano se la coordinazione gambe-braccia sarà appropriata
- 3) Esercitazione: **LANCIARE LA PALLA CON UN MURO E RIPRENDERLA**  
Svolgimento: Disporre i bambini in riga di fronte ad un piano verticale liscio a distanza di c.ca quattro metri, fa lanciare la palla con due mani con la posizione di partenza delle braccia in vari modi e riprenderla al volo  
Obiettivo: Coordinazione senso-motoria, oculo-manuale, capacità di prensione modulazione della forza;  
Note: In questo esercizio entra in gioco la modulazione della forza, che il bambino dovrà usare per poter riprendere la palla al volo muovendosi il meno possibile;
- 4) Esercitazione: **LANCIARE LA PALLA A DUE MANI CON LE GAMBE ACCOVACCIATE**  
Svolgimento: Disporre i bambini sulla riga di fondo campo da posizione accovacciata lanciare la palla a due mani dal petto verso l'avanti-alto terminando con un saltello  
Obiettivo: Coordinazione senso-motoria, oculo-manuale, uso della forza;  
Note: In questo esercizio si combinano il lancio ed il salto per sfruttare la forza e la coordinazione dell'azione gambe-braccia;
- 5) Esercitazione: **LANCIARE LA PALLA CON UNA MANO TIPO BASEBALL**  
Svolgimento: Disporre i bambini sulla riga di fondo campo far lanciare la palla con una mano tipo baseball più lontano possibile  
Obiettivo: Coordinazione senso-motoria, oculo-manuale e uso della forza  
Note: In questo esercizio entra in gioco la componente forza, inoltre cambiare a turno il braccio di lancio  
(Per diversificare l'allenamento e per far divertire i bambini si può utilizzare un

attrezzo chiamato Vortex (propedeutico per il lancio del giavellotto) è in gomma ed emette un fischio mentre vola).

Con quest'ultima parte si conclude il nostro percorso sulle capacità motorie dei bambini dai 6 agli 11 anni, che per la pallacanestro sono gli anni del minibasket, le indicazioni e le esercitazioni proposte sono solo una piccola parte di questo immenso mondo dello sport-gioco-divertimento che affascina non solo i bambini che lo praticano, ma anche gli adulti genitori, che si divertono orgogliosi dei progressi dei loro piccoli campioni.

Non tutti diventeranno giocatori di basket o professionisti dello sport, ma gli istruttori dovranno riservare loro, le attenzioni e le conoscenze massime possibili, bisogna essere coscienti che i bambini CI prendono come esempio e Noi dobbiamo essere per loro un BUON esempio avendo a volte anche molta pazienza. Se ci divertiamo noi si divertiranno anche i bambini, si divertiranno i genitori e avremo reso allo sport un grande servizio.

A tutti gli istruttori che avranno avuto il buon cuore di leggere queste righe auguro  
BUON LAVORO E BUON DIVERTIMENTO

**Michele MORETTI - Preparatore Fisico A.S.D. BRACCIANO Basket**