

Correre è gioco e apprendimento

Quali sono i giochi da utilizzare per sviluppare precocemente la percezione spazio-temporale?

Karin Martin

Lo sport per bambini

Chi si dedica allo sport per bambini, ad esempio nella preatletica o nella ginnastica, deve esprimere chiaramente ciò che vuole. Attualmente, il concet-



to di sport per bambini non esiste e, probabilmente, data la sommarietà con cui si guarda ai bambini, continuerà a non esistere oppure a restare relegato in un angolino buio.

L'educazione e l'ambiente in cui vivono i bambini di ieri e di oggi

Sino a 150 anni fa i bambini dovevano lavorare dalle 16 alle 18 ore al giorno, e quindi in condizioni che erano, e sono, disumane. Oggi, per loro non c'è alcun obbligo di questo tipo, ma esistono solo coccole, giochi di lusso e concessioni di ogni tipo.

Accanto a bambini ben educati ve ne sono altri che, spesso per colpa dei genitori, non si pongono alcun limite. Sono proprio questi i bambini che si comportano irrispettosamente verso tutto e tutti (soprattutto nei confronti degli adulti), rivelando altresì modeste possibilità di miglioramento dal punto di vista dell'educazione. E così, in gergo, si parla di "regno dei pannolini", un'espressione che dimostra come l'equilibrio nell'educazione dei bambini si sia profondamente distorto nel tempo, e come oggi una crescita "allo stato brado" rappresenti un pericolo molto diffuso. Proprio come gli adulti, anche i bambini sono capaci di essere buoni o cattivi. Il pericolo che i bambini diventino prepotenti a causa delle eccessive concessioni e della scarsità dei limiti imposti si può scongiurare solamente trasmettendo norme e valori, ossia ordinando, guidando, imponendo divieti, ma anche punizioni.

L'istruttore: un valido aiuto

Osservate i bambini mentre entrano in palestra: sono una massa irrequieta, disordinata e rumorosa, che si prende e si acciuffa, si scatena e strilla, si azzuffa e si aggrappa, provando il possibile e l'impossibile ... insomma, si tratta di una varietà di forze molto difficile da formare ed incentivare!

In questo campo di energie disordinate, riscontrabile nel settore giovanile di qualsiasi società sportiva con simili istinti, impulsi ed emozioni, l'istruttore o l'insegnante deve saper intervenire in maniera ordinata e costruttiva smorzando, semplificando, decidendo, dirigendo, valutando, richiamando, punendo ma anche regolando,

aiutando, consolando, motivando e rinfanciando ... insomma, restituendo un ordine alla convivenza sociale: un compito tutt'altro che semplice e scontato.

L'istruttore e l'insegnante devono cioè saper costruire un ordine che, sebbene possa essere poco evidente a prima vista, richiede l'utilizzo di una mole elevata di energie psichiche!

I bambini sanno di non essere in grado di cavarsela da soli e, se da una parte vedono apparire l'istruttore è per loro quasi un sollievo, dall'altra essi avvertono una sorta di malessere a causa dell'impossibilità di potersi sfogare e scatenare. Questo atteggiamento positivo ed allo stesso tempo negativo fa sì che i bambini vedano nell'istruttore non solo un collaboratore per lo svolgimento ordinato delle loro attività, ma anche un avversario: di qui la necessità di disporre di tutta la loro forza e la loro volontà per potersi imporre.

Affetto e rigore, a questo punto, sono nelle mani dell'istruttore: se non li saprà utilizzare o se si lascerà intenerire, non solo non otterrà risultati, ma sarà anche costretto a fare il doppio della fatica.

Per essere un buon istruttore o un buon insegnante ci vogliono freschezza, nervi ben saldi, capacità di sopportazione, amore, forza, partecipazione ed apertura mentale. Certo non è poco, ma al giorno d'oggi è una necessità.

Lo sport per bambini non è uno sport per piccoli adulti

Quanta falsità, assurdità, sconvolgimenti, trasformazioni, distorsioni e pensieri, speranze e preoccupazioni senza fine si avvertono nello sport per bambini? Le odierne tendenze allo sviluppo sembrano remare contro lo sport per i più piccoli; ma è proprio la criticità della situazione a rendere lo sport per bambini ancor più necessario.

Indubbiamente, la ginnastica per bambini e la preatletica devono essere trattate diversamente dallo sport tradizionale, destinato agli adulti. Spetta a questi ultimi la gestione, la disciplina e l'educazione dei più piccoli i quali, a loro volta, necessitano dell'assistenza di adulti autorevoli e dai valori integri. Ciò comporta, ad esempio, che i bambini si debbano scusare in caso di ritardo o di assenza, ma anche

che essi debbano essere richiamati immediatamente e con vigore se stanno disturbando la lezione o l'allenamento.

Con queste affermazioni si vuole intendere che, oggi più di ieri, l'aspetto educativo deve essere portato in primo piano, non solo trasmettendo esercizi ed abilità, ma anche insegnando ordine, regole ed attenzione.

Lo sport per bambini deve essere sostanzialmente rivoluzionato. Ormai da decenni, nonostante le conoscenze sempre più approfondite, si sta perdendo quella che è la vera sostanza dello sport per bambini. Non è di certo possibile arrestare le tendenze in corso ma, attraverso la trasmissione di una cosciente educazione comportamentale, alla quale peraltro tutti i componenti di una società dovrebbero attenersi, è possibile rallentare l'avanzare di certi fenomeni. In genere, tutti i bambini hanno la volontà di collaborare, ed i problemi scaturiscono piuttosto dai genitori, i quali non forniscono il loro supporto nel momento in cui si richiede al bambino di assolvere prestazioni più impegnative. Al contrario, giocando si ottiene la collaborazione, sia dei bambini che dei genitori. Ciononostante, all'aumentare della dose di volontà ed impegno richiesti, l'interesse svanisce seguendo lo slogan dei tempi moderni: "Take it easy, non prendertela troppo!"

Genitori problematici

Lo sport per bambini dovrebbe poter essere criticato soltanto da chi lo conosce in modo approfondito, in tutti i suoi punti di forza ed in tutte le sue debolezze. Purtroppo, la situazione odierna è tutt'altra: tutti, ricchi o poveri, grandi o piccoli, giovani o vecchi, maturi o immaturi, sembrano poter mettere il becco nell'ambito dello sport per bambini e dello sport a scuola, indipendentemente dal fatto che ne capiscano qualcosa o meno! Ma cosa deve fare un istruttore per separare due bambini che litigano fra loro, quando i genitori, da parte loro, tuonano "non sono fatti suoi"?

Orientamento ai valori

Durante la preatletica, si devono instaurare nei bambini delle abitudini e delle competenze che rappresentano le fondamenta di un comportamento sociale civile. I casi di infrazione alle regole o di mancanza di disciplina devono essere affrontati con serietà e,

soprattutto, devono essere accettati, poiché la vera punizione per i comportamenti scorretti avrà luogo sul campo di gioco oppure, in generale, nella vita. Istruttori o insegnanti devono tuttavia dimostrare di avere polso, provando almeno ad influenzare la situazione.

Per assimilare un orientamento ai valori, è necessario che i bambini percepiscano come una grande sfida verso sé stessi i progressi ottenuti grazie all'impegno profuso. In sostanza, i bambini devono essere orientati verso dei valori corretti, e lo sport, in quanto tale, favorisce la naturale inclinazione verso sani principi. Il compito dell'istruttore è quello di fornire degli spunti, aiutando i bambini nel percepire i progressi ottenuti ed a valutare ciò che li ha portati a conseguirli. L'autovalutazione ed il fissare assieme gli obiettivi, individuali e collettivi, contribuiscono inoltre a migliorare l'apprendimento.

Nello sport per bambini ci si è lasciati sfuggire qualcosa. Le conoscenze si possono sempre acquisire, ma il comportamento?

All'alba del ventunesimo secolo si è aggiunto un ulteriore dilemma, che coinvolge indistintamente genitori, bambini, istruttori ed insegnanti: tutti siamo colpiti, infatti, dal "virus della contemporaneità". Ciò significa che telefoniamo mentre ci guardiamo attorno, navighiamo in internet mentre telefoniamo, facciamo colazione mentre scriviamo un sms, ascoltiamo la radio mentre facciamo un'infinità di altre cose ... ma risparmiare tempo e svolgere più attività simultaneamente anziché una dopo l'altra è pura frenesia e non ci consente certo di pensare più velocemente. La risposta dei bambini a questo continuo agire in contemporanea è rappresentata dal nervosismo. Come possono procedere gli istruttori per insegnare ai bambini a fare una cosa dopo l'altra?

Capire il mondo giocando

Giocare aiuta il bambino a capire quanto il mondo sia complesso: il gioco è, come descritto da PIAGET, un bisogno dell'organismo in fase di sviluppo. Durante il gioco i bambini imparano ad affrontare le difficoltà, allenando forza, abilità, capacità e memoria.

La scelta del gioco dipende dall'età del bambino, che deve capirne il senso ed il contenuto, le regole e lo svolgimento. Poiché i bambini possie-

dono una spiccata fantasia, non di rado essi semplificano o complicano i contenuti del gioco. I giochi a disposizione sono innumerevoli: alcuni allenano a ragionare, altri allenano la forza, l'ingegnosità o altre abilità costruttive.

L'importanza dei giochi tradizionali

Tutti i giochi tradizionali (ad esempio "Palla sopra la corda", *una forma semplificata di pallavolo*) sono un mezzo di autoeducazione, poiché regalano gioia e felicità ai bambini che ci giocano.

I giochi tradizionali hanno inoltre un valore importantissimo nello sviluppo del movimento, perché coinvolgono tutto il corpo e perché grazie a loro si evita una formazione unilaterale.

L'andamento altalenante del gioco, tra fasi poco faticose e fasi molto faticose, realizza un'alternanza del carico vantaggiosa per la respirazione e per la circolazione, permettendo di raggiungere anche intensità elevate di esercizio. L'alternanza del carico, esercitata in modo inconsapevole, serve al bambino per concentrarsi sul momento di gioco successivo, e per continuare in questo modo a giocare.

Poiché sono numerosi gli istruttori che conoscono una moltitudine di giochi tradizionali, nel presente contributo ci si soffermerà piuttosto su altri giochi, strettamente correlati all'addestramento della percezione spazio-temporale, la quale necessita di un periodo di maturazione molto lungo, compreso tra il dodicesimo ed il quattordicesimo anno di età.

Giochi per la percezione spazio-temporale

Abbiamo scelto la corsa come punto fondamentale di analisi, poiché rappresenta una delle attività motorie oggetto di maggiore attenzione, fino al raggiungimento dell'età puberale. La corsa è un movimento senza cui qualsiasi sport sarebbe pressoché impossibile. Ragionando su ciò che sta dietro alla corsa, è necessario anzitutto domandarsi quali sono le capacità che servono ad un bambino per poter affrontare meglio la corsa. Come possiamo aiutare i bambini ad apprendere una cosa alla volta anziché più cose contemporaneamente?

Giocare con il tempo

Specchietto informativo: imparare a quantificare il tempo

- La valutazione del tempo deve essere appresa dai bambini attraverso la sensibilità ad esso. I bambini, infatti, non hanno ancora la capacità di valutare e quantificare intervalli di tempo passati e futuri. “Il gioco del tempo” rappresenta uno degli elementi iniziali della formazione sportiva.
- Di seguito sono riportati alcuni esempi di giochi da svolgere in classe o in altro ambiente, oppure nello spazio più tranquillo della palestra.
- Non fare eseguire da subito ai bambini tutte le attività assieme, ma selezionatele una alla volta, cercando di riportarle successivamente nella pratica sportiva!

1. Ogni secondo è prezioso

SVOLGIMENTO

- Presentate due segnali ai bambini e chiedete loro di cercare di capire quanto tempo è passato tra un segnale e l'altro. Presentate i due segnali ad una distanza di 15-20 secondi l'uno dall'altro.
- Non tutti i bambini riusciranno a riconoscere il tempo con precisione. Dite loro che la prossima volta impareranno a contare i secondi come un cronometro e fate notare come troppo spesso si perda tempo, non solo secondi o minuti, ma a volte anche delle ore. L'obiettivo è quello di sviluppare la percezione del tempo ed imparare a sfruttare ogni ora, ogni minuto ed addirittura ogni secondo. Chiedete ai bambini di ascoltare il ticchettio dell'orologio (portatevi un orologio), e fate osservare come non smette di ticchettare nemmeno per un secondo, poiché il tempo corre velocemente. Provate a far immaginare la durata di un secondo, di un minuto e di un'ora: un minuto è un tempo lungo o breve?

- Chiedete ad un bambino di avvicinarsi a voi e consegnategli un orologio con la lancetta dei secondi. Il bambino ha il compito di segnalare agli altri con un cenno della mano quando inizia il minuto e quando finisce. Potrete notare quanto i bambini saranno sorpresi della lunghezza di un minuto.
- Sottolineate la lunghezza di un minuto e fate riflettere sul fatto che a volte si sprecano delle ore intere: ricordate il detto “i minuti fanno risparmiare anni”. Nel gioco successivo, invece, sarà affrontata la rapidità di esecuzione degli esercizi. Attraverso attività di questo tipo si impara a quantificare il tempo.

2. Seguire il proprio cronometro

SVOLGIMENTO

- “L'ultima volta abbiamo imparato a contare i secondi. Ora abbiamo a disposizione un cronometro interno e naturale, che dovete usare quando fate qualsiasi compito che vi viene assegnato, ad esempio, quando rifate il letto o quando mettete in ordine la vostra cameretta. Provate, quando fate questi lavoretti, a stare in silenzio e a contare i secondi ed i minuti che passano: il lavoro vi sembrerà più veloce e vi divertirete. Noterete che la vostra attenzione aumenta ed i vostri movimenti si faranno più circoscritti e, cosa ancor più interessante, noterete come inizierete a pensare in automatico ad ottimizzare il vostro metodo di lavoro. Ma soprattutto non vi annoierete più mentre svolgete questi compiti ripetitivi e il lavoro si trasformerà in un gioco interessante”.
- “Ora regoliamo i nostri cronometri e proviamo un esercizio molto semplice”.
- Ripetete l'esercizio 1 (Ogni secondo è prezioso) e controllate se i bambini riescono a contare esattamente i secondi.

Giocare con il tempo

3. Chi è più veloce?

ORGANIZZAZIONE

- Dividere il gruppo in più squadre da 4 bambini.
- Ad ogni squadra (un bambino per squadra) viene consegnata una striscia di carta di 80 cm di lunghezza e 3 cm di larghezza.

SVOLGIMENTO

- Chiedete a ciascun bambino con la striscia di carta di arrotolarla il più velocemente possibile, mentre la squadra conta in silenzio i secondi impiegati.
- Vince la squadra che riesce ad arrotolare per prima la striscia di carta, e che conta con più precisione i secondi impiegati per farlo. Controllate il tempo con l'orologio.
- Ripetete la stessa gara per quattro volte in modo da far arrotolare la striscia di carta a tutti i bambini.

SUGGERIMENTO

Vista la semplicità del gioco, è più facile per i bambini focalizzarsi sul conteggio dei secondi.

4. La conta dei secondi

PREPARAZIONE

- "Fare tutto velocemente senza commettere errori non è facile, così come non è facile imparare a risparmiare tempo. Cerchiamo di percepire la durata di un secondo. Contiamo: 1, 2, 3...".
- Provate a contare fino a 20 o a 30 facendo un cenno con la mano ad ogni secondo che passa, poi fate fare lo stesso ad un bambino.
- Tutti i bambini sono invitati ad impostare il proprio orologio interno, ossia ad imparare come contare i secondi che passano. Spiegate loro che saper quantificare il tempo che passa non è soltanto utile mentre si gioca, ma può risultare utile anche nella vita quotidiana, ad esempio a scuola.

- I bambini si esercitano per uno o due minuti a contare i secondi battendo il piede a terra e seguendone il ritmo.

ORGANIZZAZIONE

- Dividete il gruppo in più squadre.

SVOLGIMENTO

- Fornite un tempo, che due giocatori per ogni squadra devono contare in silenzio.
- Controllate i numeri che vi vengono detti e attribuite dei punti a chi ha eseguito un conteggio esatto, o pressoché esatto.

5. Dieci secondi e stop!

SUGGERIMENTO

- La quantificazione del tempo con un cronometro viene percepita diversamente dai bambini in palestra rispetto all'aria aperta.

ORGANIZZAZIONE

- Ogni bambino riceve un cronometro, ma eventualmente è possibile anche formare dei piccoli gruppi. I bambini che non riescono a fermare autonomamente il cronometro, possono guardare l'orologio.
- Spiegate ai bambini come si usa l'orologio e lasciateli provare ad indovinare il tempo.

SVOLGIMENTO

- Ogni bambino tenta di fermare il cronometro ogni 10 secondi.

CONTINUAZIONE 1

- I bambini, con la ripetizione frequente dello stop ogni dieci secondi (con l'orologio), fanno proprio il lasso tempo dei 10 secondi. In seguito, fate provare a stoppare il cronometro osservandolo sempre meno, per arrivare al punto che non lo guardino più del tutto.
- Chi riesce a stoppare il cronometro dopo esattamente 10 secondi, anche senza guardare?

Giocare con il tempo

CONTINUAZIONE 2

- Raccogliete i cronometri e controllate che siano integri: a questo punto potete far partire il nuovo gioco.
- Fate un cenno mentre fate partire il vostro cronometro. Dopo quanto tempo sono passati dieci secondi? Ogni bambino dice "stop" quando crede che siano trascorsi 10 secondi.
- Successivamente giocate allo stesso gioco, ma al contrario. Fate partire l'orologio ad un vostro cenno e stoppatelo dopo 10 secondi. Domandate quindi ai bambini di quantificare il tempo trascorso.
- Aumentate sempre di più il tempo (15, 20, 25, 30 secondi ecc.)

SUGGERIMENTI

- Gli orologi facilitano l'orientamento e la comprensione dello scorrere del tempo. Evitate di utilizzare gli orologi digitali.
- Fate osservare con attenzione l'orologio e focalizzatevi sull'importanza del tempo.

6. Corse a tempo

ORGANIZZAZIONE

- Delimitate uno spazio con demarcazioni appropriate.

SVOLGIMENTO

- Al "Via", i bambini iniziano a correre all'interno dello spazio delimitato
- Trascorsi 10 secondi, gridate "stop" per far sì che i bambini inizino a camminare. Trascorsi altri 10 secondi date di nuovo il comando "via!" per far sì che i bambini ricomincino a correre.
- Fornite ai bambini il segnale di inizio e di fine della corsa e del cammino (ogni 10 secondi) per un tempo totale di 2/3 minuti.

CONTINUAZIONE

- Il compito non varia per 2,5 minuti, in seguito ogni bambino deve variare autonomamente andatura (corsa o cammino) ogni 10 secondi,

per la durata totale di altri 2,5 minuti.

VARIAZIONI

- Aumentate il tempo di corsa di 5 secondi alla volta, sino a raggiungere i 45 secondi.
- Fate eseguire una corsa a minuti (= tempo di corsa oltre i 60 secondi) inizialmente due volte e, successivamente, cinque volte.

SUGGERIMENTO

- Mentre la quantificazione del tempo avviene in maniera statica, attraverso la corsa a tempo si allena invece la diversa percezione del tempo durante il movimento.
- Pausa di cammino = pausa attiva; durata della pausa = durata della corsa.

7. Parole, parole, parole...

SVOLGIMENTO

- Pensate ad una frase composta da 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6 e 5 parole.
- Pronunciate quindi ogni frase una volta in modo lento e chiaro. Iniziate con la frase più lunga e terminate con quella più breve.
- Recitate a voce alta le frasi con 12 e 9 parole e sussurrate le rimanenti.
- I bambini devono ripetere le frasi. Per ogni frase ripetuta esattamente ottengono due punti.

SUGGERIMENTO

- Nella scelta delle frasi dovete naturalmente considerare il livello di sviluppo dei bambini.

8. Scioglilingua

SVOLGIMENTO

- Scegliete due scioglilingua e chiedete ai bambini di recitarli sempre più velocemente senza commettere errori.

SUGGERIMENTO

- Gli scioglilingua aumentano le abilità linguistiche

Giocare con il tempo

e la capacità di concentrazione dei bambini.

- Con gli scioglilingua si applica il seguente principio: essi vanno dapprima pronunciati lentamente, poi più velocemente e, infine, sempre più velocemente e senza commettere errori.

Specchietto Informativo: Corse Con Stima Di Tempo E Distanze

- Riuscire a stimare il tempo (fissare la percezione temporale) è particolarmente difficile durante il movimento poiché, all'aumentare della durata della corsa, l'affaticamento influenza la concentrazione necessaria per sfruttare al massimo le capacità di valutazione, le quali inevitabilmente diminuiscono. A tal proposito, gli esercizi 7 ed 8 possono essere impiegati come pausa attiva tra un momento di corsa ed un altro!

- Le corse con stima del tempo hanno come obiettivo quello di sviluppare la percezione temporale. Oltre ai tempi predefiniti (esercizio 6), i bambini si possono anche basare su percorsi predefiniti, stimando in precedenza il tempo di corsa necessario per percorrerli. Quest'ultimo verrà poi confrontato con il tempo effettivamente impiegato (formate delle coppie).
- Iniziate sempre con delle mete vicine, ad esempio correndo da un lato della palestra all'altro, e aumentate le distanze poco alla volta.
- Per poter ottenere un certo tempo su un determinato percorso, la lunghezza dello stesso deve essere valutata con esattezza, un compito che è particolarmente difficile per i bambini, soprattutto quando sono alle prime armi con questo esercizio.

Allenare l'occhio

1. Misurare senza righello

ORGANIZZAZIONE

- Dividete il gruppo in più squadre.

SVOLGIMENTO

- "Ora proviamo a vedere se siete in grado di prendere delle misure ad occhio nudo". Chiedete ad un bimbo per ogni squadra quante matite è possibile disporre sul lato lungo di un tavolo. Assegnate tre punti per ogni risposta esatta.
- Ripetete la stessa domanda con riferimento ad altri oggetti ben noti ai bambini.

SUGGERIMENTI

- La percezione delle misure si sviluppa soltanto tramite la valutazione delle grandezze successive alla prova di un dato percorso, oppure alla

quantificazione della lunghezza di un oggetto.

- L'esercizio non dovrebbe protrarsi per più di 3-4 minuti.

2. Quanto è alto il tuo compagno di squadra?

SVOLGIMENTO

- Invitate un bambino per ogni squadra a valutare l'altezza di uno dei suoi compagni, e l'ampiezza delle sue braccia aperte e tese. Scrivete poi alla lavagna i valori ottenuti per ogni squadra.
- Fate un cerchio attorno ai valori che ritenete siano giusti e provvedete alla misura, in modo che i bambini capiscano se le loro stime sono corrette o meno.
- "Ognuno di noi, nella vita, ha bisogno di saper prendere delle misure ad occhio. Ci dobbiamo allenare per sviluppare le nostre capacità di os-

Allenare l'occhio



servazione e per abituarci a vedere le cose più importanti”.

3. Quanto è lunga questa riga?

ORGANIZZAZIONE

- Ogni bambino deve portare con sé un righello di 30 o 50 cm di lunghezza.

PREPARAZIONE

- Appoggiate su una lavagna un righello da un metro o, in alternativa, tracciate una linea lunga un metro e dividetela con esattezza in decimetri e

centimetri. I bambini devono memorizzare quanto misurano 1 metro, 0,5 metri e 1 decimetro, e devono segnare sul loro righello quanto misurano 5 centimetri e quanto misura invece 1 centimetro.

- “Spesso capita di dover rilevare le misure di un oggetto non avendo un metro a disposizione. In quel caso, potete misurare l'oggetto grazie a ciò che avete misurato in precedenza, ad esempio, la vostra altezza, la lunghezza delle vostre braccia, delle vostre dita ecc.”
- Invitate i bambini a misurare la loro spanna, estendendo il mignolo ed il pollice in direzioni contrapposte e misurando la distanza con l'aiuto di un righello. Fate poi annotare il risultato.

SVOLGIMENTO

- Dividete la lavagna in tre colonne, possibilmente della stessa larghezza (se avete formato tre squadre).
- Un bambino per ogni squadra traccia delle linee orizzontali di diversa lunghezza dentro alla colonna della sua squadra. I componenti di una squadra avversaria devono stimare la lunghezza delle linee tracciate ed annotarla.
- Controllate i risultati con il righello e valutate i bambini in funzione della precisione delle loro stime (attribuite sino a tre punti per ogni risposta).
- Ripetere più volte la gara per permettere ai bambini di migliorare!

4. Indovina quanto è lontano?

ORGANIZZAZIONE

- Incollate su un cartone, ingrandita, la tabella presentata qui sotto.

SVOLGIMENTO

- Uscite con il gruppo all'aria aperta.
- Scegliete un momento adatto e chiedete ai bambini di valutare la distanza tra loro ed una casa, oppure tra loro ed un albero (non esagerate all'inizio: mantenete le vostre richieste entro distanze comprese tra 20 e 30 metri). Tut-

Allenare l'occhio

ti restano in piedi, valutano la distanza e la gridano. Comunicate ai bambini che ogni passo misura in media 70 cm e fate convertire in metri il numero di passi.

- Fate la stessa cosa al contrario: fornite il numero dei metri di distanza tra i bambini ed un oggetto e fateli camminare e convertire i loro passi in metri grazie alla tabella.
- Proseguite nel percorso e ripetete l'esercizio più volte, fino a raggiungere distanze massime di 200 metri.

VARIAZIONI

- Se i bambini tentano di fare dei passi della lunghezza di mezzo metro ciascuno, calcolare le distanze diventa ancora più semplice. Per far esercitare i bambini in questo senso, posizionate in linea retta venti marcature ad una distanza reciproca di 0,5 metri.
- I bambini devono camminare in linea retta passando le marcature in modo da posizionare la punta dei piedi esattamente a livello della marcatura (cinesino o paletto) e facendo particolare attenzione alle sensazioni muscolari percepite. Fate utilizzare spesso ai bambini questo metodo di misurazione.
- Successivamente, continuate il vostro percorso con i bambini, valutando di tanto in tanto le distanze, che vengono poi controllate con il metodo dei passi di mezzo metro.

SUGGERIMENTI

- É possibile far esercitare i bambini anche in palestra, facendoli attraversare la stessa con passi ampi o di ampiezza limitata. Chi ha bisogno di meno passi per attraversare la palestra? Questi esercizi dovrebbero essere eseguiti con un adeguato sottofondo musicale.
- Anche i percorsi delimitati da corde, strisce o tappetini disposti alla stessa distanza l'uno dall'altro, aiutano ad esercitare la lunghezza del passo.
- In fase di crescita, questo esercizio deve essere ripetuto frequentemente, poiché la lunghezza del passo può essere soggetta a sensibili variazioni.

- L'esercizio, la percezione e la memorizzazione di una determinata lunghezza del passo è la base fondamentale per il salto in lungo, per il salto in alto e per le corse ad ostacoli.

5. Veloce e preciso

ORGANIZZAZIONE

Conversione dei passi in metri (ampiezza del passo 70 cm)

<i>Passi</i>	<i>Metri</i>	<i>Passi</i>	<i>Metri</i>	<i>Passi</i>	<i>Metri</i>
1	0,7	10	7	100	70
2	1,4	20	14	200	140
3	2,1	30	21	300	210
4	2,8	40	28	400	280
5	3,5	50	35	500	350
6	4,2	60	42	600	420
7	4,9	70	49	700	490
8	5,6	80	56	800	560
9	6,3	90	63	900	630
10	7,0	100	70	1000	700

- Il gioco ha luogo su un prato: scegliete un albero e segnate, a partire da esso, diverse distanze (4, 7, 20, 25, 40 metri ecc.) ed annotatele.
- Dividete il gruppo in più squadre.

SVOLGIMENTO

- Posizionatevi a livello della prima marcatura ed invitate i bambini a stabilire la distanza tra di voi e l'albero. Un aiutante stabilisce chi è riuscito a valutare la distanza nel modo più preciso. Spostatevi poi sulla seconda marcatura e fate di nuovo indovinare ai bambini la distanza tra di voi e l'albero ecc.
- Assegnate dei punti a chi ha fornito la risposta più precisa. Chi ha ottenuto più punti alla fine del gioco?

Allenare l'occhio

6. Indovina l'altezza!

ORGANIZZAZIONE

- Questo esercizio deve essere svolto in una giornata di sole. Per la sua esecuzione servono tre pali di altezze diverse (60, 110 e 210 cm). Tutti e tre i pali vengono conficcati nel terreno ad una profondità di 10 cm, tanto da sporgere di 0,50, 1 e 2 metri.

SVOLGIMENTO

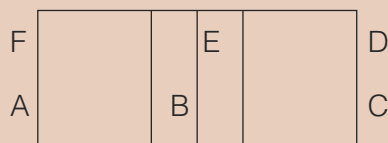
I bambini misurano le ombre e osservano come l'ombra del primo palo è lunga la metà di quella del secondo e che misura un quarto rispetto all'ombra del terzo. La lunghezza delle ombre si riduce in proporzione all'altezza dei pali. Se si pianta un palo di due metri in prossimità di un albero e si misura la lunghezza dell'ombra del palo e quella dell'albero, sarà possibile ricavare l'altezza di quest'ultimo.

Abbinare la percezione del tempo e del ritmo

1. Girotondo attorno al campo da pallavolo

ORGANIZZAZIONE

- In palestra, marcate gli angoli del campo da pallavolo:



- Avete bisogno di un cronometro per poter rilevare due o più tempi.

SVOLGIMENTO

- Due bambini si posizionano dietro al marcatore del punto A, tutti gli altri si posizionano dietro al punto F, da dove riescono a osservare con facilità.
- Chiedete ad entrambi i bambini del punto A di eseguire lo stesso esercizio: "Che ritmo dovete adottare per arrivare fino al punto C in 10 secondi?". I bambini tentano quindi di raggiungere il punto C impiegando 10 secondi, scegliendo il proprio ritmo.

- Fermate il cronometro al raggiungimento del punto C da parte di ognuno dei due bambini e chiedete quindi ai loro compagni quale dei due ha scelto il ritmo più adatto per coprire la distanza tra A e C in 10 secondi. Chiedete inoltre se loro avrebbero adottato lo stesso ritmo oppure un ritmo diverso. Successivamente, rendete noti i tempi ottenuti.
- Entrambi i bambini, ritornando al punto A, tentano quindi di adottare il ritmo esatto.

VARIAZIONI

- I bambini possono eseguire l'esercizio anche contemporaneamente (senza però farsi influenzare dagli altri): tutti i bambini si posizionano sulla linea di fondo campo compresa tra il punto A ed il punto F. Anche l'istruttore deve affrontare la distanza tra il punto C ed il punto D in 10 secondi. Che ritmo bisogna adottare?
- Ampliate i compiti assegnati ai bambini:
 - Facendo loro coprire la distanza tra A e D e tra D ed A in 10 secondi.
 - Facendoli correre sul perimetro del campo da pallavolo: quale squadra si trova esattamente al punto di partenza dopo che è trascorso il tempo predeterminato?
 - Facendoli correre sul perimetro del campo da

Abbinare la percezione del tempo e del ritmo

pallavolo e valutando in quanto tempo riescono ad affrontare questo percorso.

CONTINUAZIONE 1

Il campo da pallavolo, presente in ogni palestra, offre una serie di possibilità di esercizio per l'abbinamento e la coordinazione della percezione del tempo e del ritmo. Ciò comporta che per raggiungere lo stesso tempo si possono provare ritmi diversi:

- Nella corsa perimetrale (A-B-C-D-E-F), è possibile far correre i bambini per più giri e fornire, in determinati punti, i tempi intermedi. Dividete i bambini in 6 gruppi, e fate disporre ogni gruppo dietro ad una marcatura. Al vostro comando, tutti i gruppi partono contemporaneamente e cercano di raggiungere una marcatura ogni 10 secondi. Fornite loro dei segnali: chi arriva troppo presto aspetta, chi arriva troppo tardi cerca invece di accelerare il ritmo per raggiungere la marcatura successiva nel tempo prestabilito. Quale gruppo riesce a percorrere uniformemente il perimetro del campo facendo rispettare a tutti i suoi componenti i tempi fissati in precedenza?
- Il tempo di 10 secondi rimane costante, anche

all'aumentare delle distanze:

- Quale ritmo deve essere scelto per superare due marcature ogni 10 secondi?
- Quale ritmo deve essere scelto per superare tre marcature ogni 10 secondi?

SUGGERIMENTI

- Fate correre i bambini attorno al campo da pallavolo, senza toccare le sue linee perimetrali. In questo modo, il percorso totale aumenta di lunghezza e risulta essere maggiore del perimetro del campo stesso, arrivando a misurare circa 60 metri. L'esercizio può durare circa 5 minuti e può essere anche protratto per un tempo più lungo, raggiungendo distanze totali di circa 600 metri e più.
- La paura di dover percorrere tratti troppo lunghi viene superata dai bambini grazie al raggiungimento di traguardi intermedi ogni 10 secondi. Sulle lunghe distanze, inoltre, anche i bambini più problematici riescono a togliersi qualche soddisfazione. Infatti, attraverso questo esercizio, il vantaggio organico - muscolare dei bambini più allenati diminuisce, consentendo una riduzione delle differenze prestative.

*Da Leichtathletiktraining 2+3/2006
Traduzione italiana a cura di Debora De Stefani
e Luca Del Curto
Titolo originale "Laufen ist spielen und lernen"*

