CAT. UNDER 8 2.a FESTA PROVINCIALE

**ESERCIZI DI ABILITA’ CON PALLA**

**INDICAZIONI METODOLOGICHE**

Le attività svolte con la palla rientrano nella coordinazione oculo-manuale e segmentaria. Esse sollecitano in modo particolare la percezione visiva e tutte quelle altre capacità che ad essa sono collegate: quella di situarsi nello spazio in rapporto agli altri e agli oggetti, la capacità di orientarsi rispetto ad essi, la valutazione delle distanze, delle traiettorie e dello spazio a disposizione.

Le attività da proporre riguardano il lanciare, ricevere o afferrare, calciare, manipolare oggetti vari, mirare e colpire.

Queste attività sono particolarmente attraenti per il bambino che vi parteciperà con entusiasmo e vivo interesse.

E’ opportuno inoltre **variare le dimensioni e il peso dei palloni** per migliorare la capacità di “sentire” l’attrezzo e di conseguenza saper valutare l’impiego della forza, saper anticipare la risposta dell’attrezzo e nel complesso saper guidare correttamente il movimento. Ad esempio è molto diverso condurre una palla da calcio con i piedi facendo uno slalom che fare lo stesso esercizio con una pallina da tennis o una palla medicinale da 1 kg.!!

E’ importante anche richiedere **l’uso di entrambi gli arti** nei vari esercizi in modo da precisare sempre più la lateralizzazione e migliorare nel complesso la coordinazione generale.

Logicamente, nella scelta degli esercizi, si dovrà tener conto dell’età e delle abilità pregresse. I bambini commetteranno molti errori, ma senza errori non si impara. Cercare di sottolineare i miglioramenti e i progressi ottenuti.

Esempi di esercizi:

* Maneggiare un piccolo attrezzo (pallina, palla da tennis, oggetti piccoli) senza farlo cadere e muovendolo attorno alle gambe, a una gamba, al busto, alla testa, ecc.
* Lanciare una palla con una mano e riprenderla con l’altra
* Lanciare una palla con una mano e riprenderla con tutte e due, oppure con la stessa mano che ha lanciato (provare anche ad occhi chiusi!!!)
* Calciare e colpire un bersaglio mobile
* Ricevere una palla che striscia a terra; che arriva all’altezza del petto; a destra, a sinistra; riceverla saltando o in altre situazioni insolite (es. a un segnale acustico o visivo, camminando su una panca, a terra a pancia in su o in giù, ecc)
* Lanciare una palla al compagno partendo dalle posizioni più disparate: in piedi, seduti, in ginocchio, supini, proni, con una mano, con due mani, e variando le traiettorie: verticale, orizzontale, schiacciato a terra, in mezzo alle gambe, dietro la testa, ecc
* Lanciare lontano oggetti leggeri (palline da tennis, palle mediche da 1 kg) in forma globale e senza ricercare la precisione
* Condurre una palla palleggiandola a terra con una mano, con due mani, condurla con i piedi (sotto forma di gioco)
* Lanciare e colpire un bersaglio fisso oppure mobile (es. cerchio disegnato sul muro o tenuto fermo da un compagno o lanciato in aria o fatto rotolare)
* Lanciare una palla in un canestro o in uno scatolone posto a varie altezze o in un cerchio a terra
* Calciare una palla con il piede destro, con il sinistro, con l’interno del piede, con l’esterno
* Calciare e colpire un bersaglio fisso
* Calciare facendo passare la palla in uno spazio preciso (es tra due file di coni o di bottiglie di plastica senza farle cadere
* Calciare lontano; condurre una palla facendo uno slalom tra vari ostacoli
* Lanciare una palla facendola rotolare (tipo bocce); lanciare una palla dal basso in avanti-alto (lanci di precisione); lanciare forte e lontano una palla con il braccio piegato e la palla dietro la linea della testa. In tutti questi lanci abituare il bambino a **tenere avanti il piede opposto alla mano che lancia.**

Per chi volesse avere ulteriori informazioni e esercizi consultare il sito: [www.mobilesport.ch/piccoli](http://www.mobilesport.ch/piccoli) giochi con la palla (sito di Educazione fisica del Canton Ticino).