



TWIRLING A SCUOLA



Sommario

Sommario.....	2
IL SETTORE SCOLASTICO.....	3
INTRODUZIONE.....	4
IL TWIRLING.....	5
IL VALORE EDUCATIVO DEL TWIRLING.....	6
I FATTORI DETERMINANTI IL MOVIMENTO PRESTATIVO.....	8
LE CAPACITÀ MOTORIE.....	12
CAPACITÀ CONDIZIONALI.....	12
CAPACITÀ COORDINATIVE.....	12
GENERALI.....	12
Apprendimento motorio.....	12
Controllo motorio.....	12
Adattamento e trasformazione motoria.....	12
FORZA.....	12
RESISTENZA.....	12
CAPACITÀ CONDIZIONALI.....	13
MOBILITÀ ARTICOLARE.....	15
CAPACITÀ COORDINATIVE.....	15
LE ABILITÀ MOTORIE.....	17
SCUOLA PRIMARIA Obiettivi e Proposte Didattiche.....	18
PICCOLI ATTREZZI.....	20
PROPOSTE MOTORIE.....	21
SCHEMI MOTORI DI BASE.....	23
I Percorsi.....	27
LINGUAGGIO DEL CORPO.....	31
CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI E SPECIALI.....	33
CONTATTI.....	36
BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA.....	37
APPENDICE.....	38

Manuale a cura della:
Commissione Scuola 2007 - Samantha Novello, Francesca Tripoli, Monica Stecca
Aggiornamento:
Commissione Scuola 2017 - Francesca Tripoli, Silvia Grasselli, Paola Finanzini

IL SETTORE SCOLASTICO

Il **settore scuola della Federazione Twirling Italia**, è parte integrante della sezione Promozionale, creato per poter stabilire un rapporto più diretto con il mondo scolastico; si occupa di promuovere il “nostro magico sport” in ambito scolastico; opera attraverso i propri organi periferici e i docenti che, oltre ad essere tecnici di twirling, possiedono una conoscenza approfondita dell'istituzione scolastica.

La FITW conta numerosi tecnici qualificati ed ambasciatori del twirling disponibili a favorire la crescita e la divulgazione della disciplina in ambito scolastico ed a collaborare con gli insegnanti nella progettazione ed effettuazione di un percorso educativo-didattico.

Le società affiliate e le strutture periferiche si mettono a disposizione per informazioni e per un aiuto organizzativo con le scuole che ne faranno richiesta.

Fra le iniziative promosse troviamo:

- I corsi di formazione ed aggiornamento per insegnanti;
- La competizione scolastica per la scuola Primaria " GiocaTwirling";
- I Campionati Studenteschi
- La competizione nazionale "Twirling School Cup" aperta a tutte le scuole secondarie di primo e secondo grado.
- La manifestazione Twirling Scuole in Festa per tutti gli ordini di scuola.

È prevista inoltre la strutturazione di corsi per insegnanti e la creazione di una rete nazionale di “formatori” che in seguito provvederanno territorialmente alla formazione.

INTRODUZIONE

Nel realizzare questa guida per l'apprendimento del Twirling, la FITW ha voluto fornire a tutti coloro che operano nella scuola, delle proposte di lavoro con l'obiettivo di favorire il processo educativo-motorio e facilitare l'avviamento alla pratica del twirling.

La presente guida è una seconda edizione che potrà essere migliorata durante il nostro percorso quindi ben vengano annotazioni e suggerimenti da parte di tutti gli operatori dello sport.

Il Twirling si propone come un ampliamento delle scelte motorie e sportive attuabili a scuola dove l'allievo è il vero protagonista.

Il bastone, insieme a vari piccoli attrezzi, è uno dei mezzi attraverso i quali si realizza il processo educativo.

Le proposte tengono conto delle indicazioni per il curriculum e rispettano le caratteristiche evolutive degli alunni a cui sono destinate.

Cos'è il Twirling

È uno sport per alcuni aspetti simile alla ginnastica ritmica e artistica, ma che tuttavia presenta alcuni elementi che lo caratterizzano in maniera fondamentale, in modo particolare l'utilizzo di un "bastone". Il termine twirling infatti deriva dal verbo inglese "to twirl", la cui traduzione italiana è "far ruotare".

Il twirling nasce nelle isole Samoa nell'oceano Pacifico. Sembra che alcune danzatrici usassero, nelle loro esibizioni, dei bastoni più o meno colorati.

La patria del twirling è però il nord America: nel Canada e negli USA dove ci sono più di due milioni di praticanti. Il Giappone è la nazione dove questo sport è meglio organizzato ed è entrato da tempo nelle scuole e nei campus.

Gli esercizi, eseguiti su base musicale, rappresentano la perfetta fusione di eleganza, spettacolarità, armonia... Il twirling è praticato da entrambi i sessi nei settori promozionale, amatoriale e agonistico sia a livello individuale che di squadra.

Le specialità del twirling

- Specialità individuali: Free-style, Solo, Artistic Twirl, Due Bastoni e Tre Bastoni.
- Specialità di squadra: Duo, Artistic Pair, Team e Gruppo.

IL TWIRLING

Il Twirling, grazie alle sue diverse specialità, si pone all'interno del gruppo delle **discipline tecnico-combinatorie**.

Esso è il risultato della combinazione di movimenti di base che, a seconda della maturità fisica, vengono combinati in forme via via più complesse e sviluppati secondo il progredire tecnico degli allievi.

Tipico elemento che caratterizza le discipline di questo gruppo (ginnastica artistica e ritmica, tuffi, pattinaggio artistico, nuoto sincronizzato ecc.) è la tecnica che serve ad aumentare la precisione e l'espressività dei movimenti.

Le caratteristiche distintive fondamentali del twirling sono:

- Il maneggio del bastone che permette di creare immagini visive, figure e disegni, eseguiti con destrezza, fluidità e velocità.
- L'espressione del corpo attraverso danza e movimenti che danno dimostrazione di forza, flessibilità, forma fisica, bellezza, estetica ed armonia, in coordinazione con il maneggio e il controllo del bastone.
- L'inserimento dei movimenti di ginnastica adatti al twirling per aggiungere elementi di rischio all'esercizio.

La nostra disciplina richiede l'armonizzazione simultanea di tutte queste caratteristiche insieme alla musica, permettendo di realizzare una splendida visione che cattura gli occhi degli spettatori.

Le qualità fondamentali sviluppate e richieste ad un atleta di twirling sono di **ordine fisico, organico e psicologico**.

- **Ordine fisico:**
 - **mobilità articolare** e flessibilità a livello dell'articolazione coxo-femorale, tibio-tarsica, scapolo-omerale, radio-carpica che consentono una maggiore ampiezza e precisione del movimento con minore dispendio energetico;
 - **forza** veloce e resistenza alla forza, rapidità, velocità esecutiva e capacità di prolungare gli sforzi nel tempo; abilità in situazione di salto e quindi legata alla forza esplosiva;
 - **resistenza** aerobica per velocizzare il ripristino di ossigeno e di supporto alla resistenza anaerobica specifica della disciplina;
 - **destrezza generale**, intesa come capacità di percepire con esattezza e rapidità, le sensazioni esteroceettive e coordinare in modo efficace le proprie azioni;
 - **destrezza speciale** intesa come capacità di utilizzare la tecnica dell'attrezzo in rapporto alle diverse situazioni;
 - **equilibrio** statico e dinamico caratteristico dei giri perno, delle pose e delle traslocazioni in campo sugli avampiedi;
 - **coordinazione** neuro-muscolare che caratterizza tutta la prestazione dando armonicità, continuità e precisione ai movimenti;
 - **tenuta** e controllo del corpo che qualifica sia per correttezza che per estetica i movimenti, infatti una corretta impostazione della colonna vertebrale è il punto chiave dell'equilibrio e permette una buona elevazione e una caduta morbida nei salti;
 - **senso ritmico** necessario per dare efficacia a contrazione e decontrazione, infatti esso evidenzia il carattere dei movimenti e ne facilita l'esecuzione.
- **Ordine organico:**
 - capacità cardiocircolatoria e respiratoria.
- **Ordine psicologico:**
 - memoria motoria, volontà, coraggio, ambizione, resistenza psicologica, espressività, autocontrollo, concentrazione, sono tutte qualità che qualificano la prestazione.

IL VALORE EDUCATIVO DEL TWIRLING

“L’attività motoria è di qualità quando promuove formazione.”

L’educazione al movimento offerta dalla pratica del Twirling concorre al processo di formazione integrale della persona, facendo riferimento a tutte le dimensioni della personalità: cognitiva, affettiva e sociale. I rapporti fra Twirling e **sviluppo cognitivo** sono evidenti.

È attraverso il corpo e il movimento che il bambino organizza le sue conoscenze, prima riferite a se stesso e poi all’ambiente che lo circonda fino ad una progressiva organizzazione dei processi più elevati di pensiero.

Secondo Piaget lo sviluppo cognitivo parte da un primo tipo di intelligenza senso-motoria in cui la motricità è basata sulle capacità percettive: discriminazione tattile, visiva, uditiva.

Da una motricità elementare si passa gradualmente a nuove acquisizioni e comportamenti motori più complessi che negli stadi successivi porterà alla nascita di schemi motori e posturali attraverso i quali il bambino strutturerà il proprio schema corporeo.

In questa fase, la pratica del twirling offre numerose occasioni di crescita in quanto utilizza, come base motoria, tutti gli schemi motori e posturali di base (camminare con diverse andature, vari modi di lanciare e afferrare il bastone, saltare attraverso l’utilizzo di saltelli e grandi salti, rotolare grazie all’uso della preacrobatica ecc.).

Gli schemi posturali vengono sviluppati e consolidati attraverso l’utilizzo controllato del corpo e il mantenimento della postura.

Le attività proposte concorrono allo sviluppo dello schema corporeo in quanto mettono il bambino in condizione di usare ed assimilare lo spazio in tutte le sue dimensioni: avanti, dietro, destra, sinistra, diagonale, alto e basso.

I movimenti che prevedono utilizzazione spaziale possono essere andature, salti e saltelli, balzi, giri, da cui ne vengono determinate le direzioni.

Il cadere, rialzarsi, rotolarsi, visualizzano lo spazio alto-basso.

L’uso di varie linee del corpo, le forme create dal corpo attraverso movimenti aperti, chiusi, tesi, decontratti, lunghi, corti, ecc, visualizzano lo spazio personale e psicologico che determina azioni espressive come esplorare, respingere, gioia, disperazione, ecc.

L’uso e l’assimilazione del tempo attraverso una educazione al ritmo e all’utilizzo della melodia da occasione per muovere il corpo.

La richiesta di muoversi su brani musicali in modo naturale, porta a valorizzare il proprio corpo mediante l’espressione della propria personalità, con caratteristiche formali, strutture diverse e di vario stile e con interpretazione unica e soggettiva.

Più il bambino sarà consapevole del suo linguaggio corporeo, più sarà evoluto il suo comportamento e la capacità di comunicare.

Questa esperienza contribuisce alla consapevolezza e padronanza del proprio corpo.

Punto focale della pratica del twirling è l’utilizzo della coordinazione dinamica generale che consente l’associazione di movimenti corporei alle figure tecniche effettuate con l’attrezzo e lo sviluppo ottimale della coordinazione oculo-manuale e destrezza fine mediante il maneggio del bastone.

L'affettività è una dimensione che tocca profondamente l'attività motoria.

Le condotte motorie sono legate da una affettività inconscia che è responsabile del buon esito o meno di un'azione, basti pensare al manifestarsi di blocchi, inibizioni, ma anche la capacità di superare difficoltà, la padronanza di sé e del gesto sicuro.

Quanto espresso influenza profondamente la stessa tecnica motoria ed è indispensabile tenerne conto durante il processo educativo.

Gli elementi educativi che ritroviamo nel twirling, riguardante quest'area, sono soprattutto l'esternazione della propria affettività attraverso uno sviluppo del linguaggio motorio che porta a costanti modificazioni del tono muscolare e all'impegno a portare avanti un lavoro con perseveranza e responsabilità, sia per sé stessi che per la squadra.

A volte l'impegno non basta per raggiungere l'obiettivo prefissato ecco che allora il bambino imparerà a "tener duro", a non fermarsi di fronte al primo ostacolo e a sviluppare un certo grado di tenacità.

Questa capacità, una volta appresa, viene poi trasportata in altri ambiti, quali ad esempio la famiglia, il rapporto con gli altri, lo studio, ecc. ed aiuta, inoltre, a riscoprire il gusto della conquista delle cose, elemento utile in special modo alle giovani generazioni, che sono abituate ad avere tutto e subito.

Attraverso la pratica del twirling, le motivazioni del bambino, le sue aspirazioni ed il suo desiderio d'affermazione potranno essere perseguite soprattutto nella specialità individuale.

Partecipare agli incontri di twirling educa al controllo emotivo e alla tolleranza alle frustrazioni; insegna a saper vincere e a si impara a perdere, a vincere con stile, con misura, senza inutili provocazioni nei confronti dei perdenti.

Considerato principalmente nel suo aspetto ludico il twirling, fa leva sulla dimensione del gioco e del "piacere del fare". Con queste premesse l'allievo impara a contenere la propria gioia dopo un buon risultato, ma anche a non abbattersi eccessivamente dopo una sconfitta o una prova deludente.

Anche qui la sconfitta rivela il suo valore, perché ci offre un elemento su cui riflettere per rafforzare le azioni e le attività future.

Si usa l'agonismo come mezzo per motivare l'apprendimento, come impegno a confrontarsi con sé stesso e con gli altri per migliorarsi e procedere in modo costruttivo e lavorando seriamente. Durante gli allenamenti e le gare il bambino viene educato al rispetto delle regole condivise, dei compagni di squadra e degli avversari. Lo spirito è quello di una competizione sana e controllata.

L'altro, è percepito non solo come avversario da battere ma, anche e soprattutto colui che ci offre degli stimoli, che ci impegna a gestire al meglio le nostre forze ed abilità, che ci sprona a dare il massimo e ad esprimere appieno le nostre potenzialità; in breve ci stimola a conoscerci ed a prendere coscienza della nostra identità.

Il twirling inoltre ha anche il fine di promuovere occasioni di iniziativa, decisione, responsabilità e autonomia, permette di sperimentare progressivamente forme di **lavoro di gruppo**. Le attività proposte puntano molto sull'affiatamento fra gli atleti e sul lavoro di squadra, requisito indispensabile per praticare la specialità del duo, team o gruppo, che prevedono l'esecuzione sincrona di movimenti corporei da parte di due o più atleti.

Queste specialità concorrono alla nascita del sentimento della comune partecipazione ad uno stesso compito la cui realizzazione richiede aiuto reciproco e spirito di collaborazione.

Far parte di una squadra richiede inoltre diverse responsabilità: dapprima il lavoro personale (precisione tecnica ed esecutiva) e poi le esecuzioni di squadra, cioè il lavoro eseguito

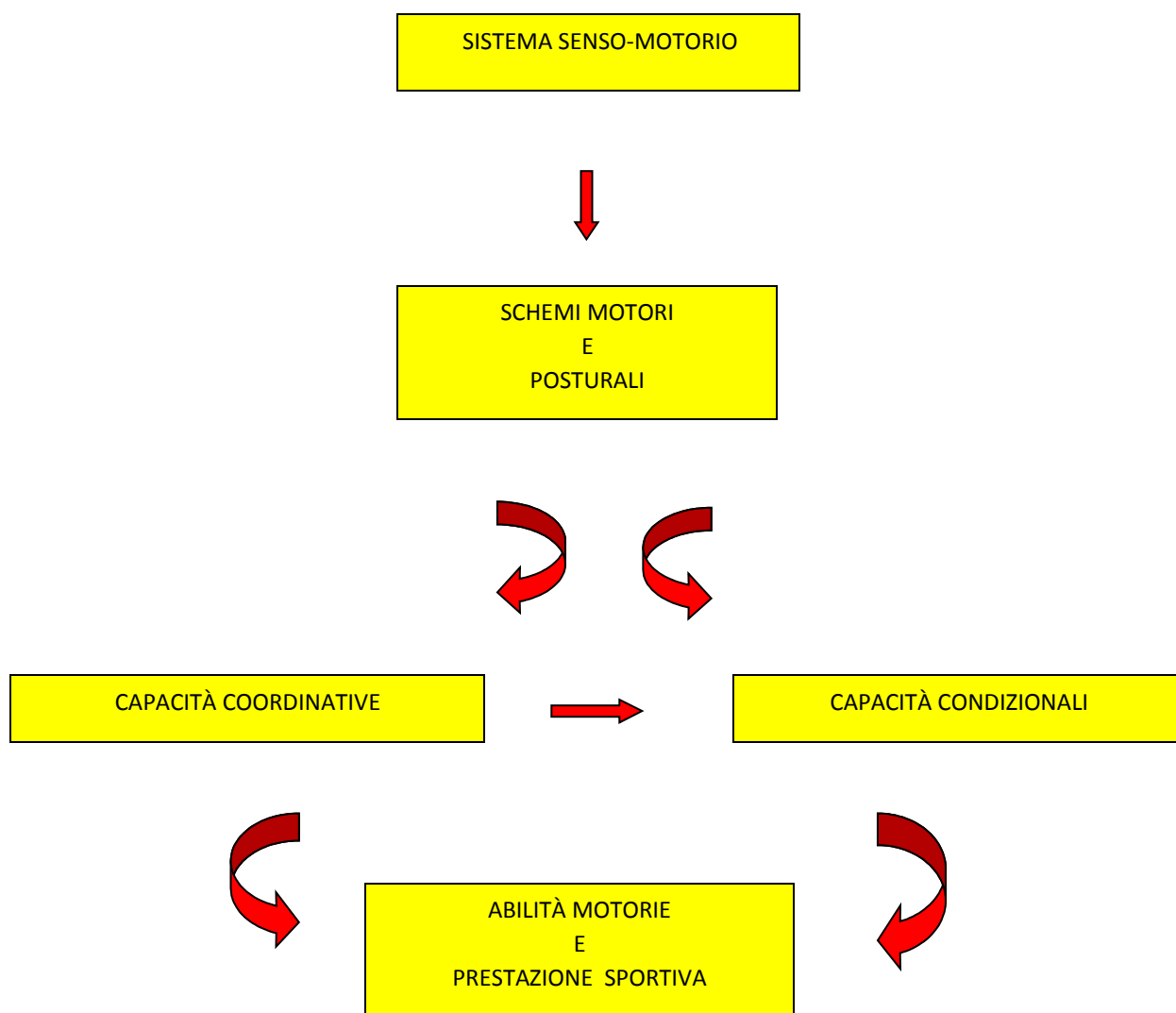
insieme agli altri componenti, scambi, cambi di coreografia e mantenimento delle forme e delle posizioni.

Queste responsabilità devono essere assunte dai singoli componenti della squadra simultaneamente per tutta la durata dell'esercizio e richiedono quindi un alto grado di concentrazione mentale.

Ecco perché spesso tra compagni e compagne di allenamento si stabiliscono amicizie che durano nel tempo, in quanto affinità di interessi e di carattere saldano i rapporti mentre ci si impegna e ci si diverte nel praticare uno sport che appassiona tanto.

Gli effetti della pratica della nostra disciplina sulla struttura anatomico-funzionale è simile a quella di molti altri sport, ma sicuramente incide maggiormente sulla mobilità articolare e sull'allungamento muscolare. Soprattutto fornisce all'allievo le occasioni per riflettere sui propri cambiamenti morfo-funzionali.

I FATTORI DETERMINANTI IL MOVIMENTO PRESTATIVO



Sistema senso-motorio

In generale diciamo che il sistema senso- motorio acquisisce gli stimoli sensitivi e li converte in segnali nervosi; elabora ed integra questi stimoli a livello del sistema nervoso centrale, che a sua volta invia la risposta motoria.

Le capacità senso-percettive, sono l'insieme degli aspetti sensoriali, percettivi e neurologici finalizzati in ambito motorio.

La **sensazione** è l'aspetto relativo al rapporto sensoriale tra il soggetto e il mondo esterno e costituisce il momento biologico che trova luogo negli analizzatori.

La **percezione** è l'aspetto relativo alla presa di coscienza psichica da parte del soggetto e costituisce il momento intellettuale che trova luogo nelle aree associative dell'encefalo.

Le capacità senso-percettive si dividono in:

- **esterocettive** riguardanti la percezione del mondo esterno attraverso i sensi: discriminazione visiva, uditiva, tattile, olfattiva.
- **proprioceettive** riguardanti le percezioni cinestetiche, che riguardano le discriminazioni relative al proprio corpo (da legamenti, tendini, muscoli, articolazioni...)

Schemi motori e posturali di base

Il movimento è strutturato in unità di base chiamate "schemi motori" e "schemi posturali".

Sono definiti "di base" in quanto compaiono per primi nello sviluppo dell'individuo e rappresentano il presupposto per il successivo sviluppo della motricità.

Gli schemi motori maturano secondo un processo ben definito di stadi progressivi in cui ogni stadio è uno specifico gradino dello sviluppo e in cui ciascuno stadio include il precedente, facendo diventare gli schemi motori, sempre più intenzionali, più complessi, più controllati.

In quest'ottica è importante che l'educatore realizzi, in ciascuno stadio di sviluppo, la più larga base motoria possibile.

Gli **schemi motori di base** comprendono abilità quali:

strisciare, rotolare, camminare, correre, saltare, arrampicarsi, lanciare e si collocano nelle tre dimensioni dello spazio e del tempo.

È importante che gli schemi motori di base, che un tempo non erano obiettivo fondamentale dell'allenamento, vengano invece sviluppati ampiamente.

Gli allievi che si presentano oggi in palestra sono cambiati rispetto al passato. Molti anni fa vi erano maggiori spazi in cui i bambini potevano giocare dopo la scuola, come cortili, strade poco frequentate e "l'oratorio", mentre adesso la televisione e la "famosa play-station" sono i compagni di gioco di oggi.

Di conseguenza, i bambini di allora, si presentavano già in possesso di tutti gli schemi motori di base sviluppati all'oratorio oppure per la strada, sapevano strisciare perché dovevano recuperare i palloni sotto le macchine, arrampicarsi perché il pallone era finito oltre un cancello, saltare la corda, ecc.

Ora non è più così, spesso l'unico momento in cui i bambini fanno attività fisica è in palestra e non avendo vissuto, come i loro coetanei dei bei tempi andati, quelle esperienze, siamo noi istruttori che dobbiamo recuperarle durante i nostri allenamenti.

Strisciare e rotolare

Questi schemi motori si sviluppano nei bambini con una certa precocità e costituiscono uno dei primi mezzi di movimento, prima dell'acquisizione della stazione eretta.

Utilizzare queste attività motorie di base significa rianalizzare il vissuto corporeo del bambino.

Strisciare e rotolare sono legati a tutti quei processi percettivi che stimolano le sensazioni vestibolari, tattili e cinestesiche; sviluppano la coordinazione dinamica generale, l'equilibrio, la percezione spaziale, l'orientamento, consentendo la strutturazione dello schema corporeo.

Essi generano divertimento, piacere cinestesico se inseriti in un contesto di gioco.

Non tutti i bambini sono portati spontaneamente ad attuare tali schemi motori, specialmente il rotolare, in quanto spesso sono fonte di paure, apprensioni, per cui i rotolamenti semplici, per esempio attorno all'asse longitudinale del corpo, devono precedere quelli più complessi come la capovolta avanti.

Camminare

È il primo degli schemi motori che il bambino esegue dopo aver assunto la stazione eretta ed è una delle più naturali espressioni del comportamento motorio.

L'esecuzione di questo schema e la sua osservazione può aiutare l'istruttore a comprendere meglio il livello di motricità individuale raggiunto dall'allievo.

L'osservazione dell'insegnante permette infatti di far emergere difetti di portamento, di equilibrio e di coordinazione.

Una buona padronanza di questo schema costituisce la base di partenza delle prime esperienze motorie.

Per migliorare questo schema motorio è opportuno, all'inizio, far camminare i bambini in gruppo liberamente per dare loro il senso dello spazio, proponendo in seguito, sotto forma di gioco, tutte le possibili varianti sul tema.

Correre

È uno schema motorio che origina dal camminare attraverso un migliore controllo motorio.

Il modo di correre del bambino di 5-6 anni è caratterizzato in genere da sbandamenti, da poco controllo dei piedi che vanno in diverse direzioni, da un'andatura poco armonica e scarsamente economica, fatta di passi irregolari, molto frequenti e di limitata ampiezza e tendente al galoppo.

I bambini in questa fascia di età tendono a correre sempre al massimo delle loro possibilità, senza controllo consapevole della loro spesa energetica, sarà cura dell'insegnante, quindi, modulare efficacemente i momenti di attività e di recupero.

Verso gli 8/9 anni, grazie al miglioramento di alcune capacità coordinative speciali e dello sviluppo delle capacità condizionali, il bambino controllerà meglio l'azione di corsa che risulterà più fluida ed economica.

Migliorano, inoltre, importanti fattori psicologici, quali la fiducia e la sicurezza motoria e il controllo consapevole dell'azione volontaria

Saltare

L'acquisizione di questo schema presuppone un certo livello di coordinazione dinamica e di controllo del proprio corpo.

A 5 anni il bambino non sa saltare, in genere si ferma davanti un ostacolo e lo scavalca.

A 6-7 anni i movimenti degli arti sono ancora poco coordinati, specialmente nei momenti, anche se piccoli, di volo.

L'elemento comune è lo scarso senso di equilibrio durante la fase di volo.

Occorre dapprima utilizzare un'attività ludica che preveda il saltare in basso, prima del saltare in alto o in lungo. Questo permetterà ai bambini di esercitare il senso di sé in equilibrio e in fase di volo oltre che far superare loro, blocchi psicologici presenti sia nella fase di volo che nella fase di caduta.

In presenza di tali difficoltà i momenti di volo devono essere brevi e assistiti dall'insegnante.

A questo scopo, sono utili giochi che prevedano il saltare in basso sul materassino o su altre superfici morbide.

La corretta combinazione del correre con il saltare risulta generalmente migliore dopo i 9 anni. Tale abilità consente al bambino di misurarsi con se stesso e con i compagni in attività ludiche in cui sia presente il salto e la rincorsa.

Lanciare e afferrare

Questi sono schemi motori naturali nell'essere umano. Il bambino, infatti, sin dai primi mesi di vita esercita la prensione sia palmare che plantare come movimento riflesso, poi con la crescita, li esercita in modo cosciente e volontario.

L'afferrare e il lanciare sono schemi motori che si sviluppano con l'incremento dei processi coordinativi generali, legati in particolare alle abilità oculo-manuali.

L'afferrare non è legato semplicemente ai movimenti di prensione dell'oggetto ma dipende anche dall'orientamento del corpo nello spazio, dalla capacità di leggere la traiettoria dell'attrezzo, di spostarsi adeguatamente e di intercettare l'attrezzo stesso, quindi dalla capacità di anticipazione nel tempo.

Soltanto intorno agli 8 anni lanciare diviene uno schema coordinato e fine, sia per precisione che per fluidità.

Arrampicarsi

L'arrampicarsi è uno schema motorio che, se esercitato nel corso della crescita, può costituire per il bambino un mezzo per il miglioramento del senso di coraggio, di sfida facilitando il superamento di eventuali situazioni inibenti. Questo schema sollecita la coordinazione motoria grazie all'azione combinata degli arti superiori e inferiori.

L'acquisizione delle tecniche di arrampicata rappresenta molto spesso una scoperta e una conquista personale.

L'affinamento di tale schema può essere realizzato utilizzando panche, spalliere, scale, sempre con l'ausilio di materassi per le cadute.

Nelle fasi iniziali di insegnamento, l'allievo deve essere assecondato nei suoi movimenti e tranquillizzato dall'assistenza diretta dell'insegnante.

Schemi posturali

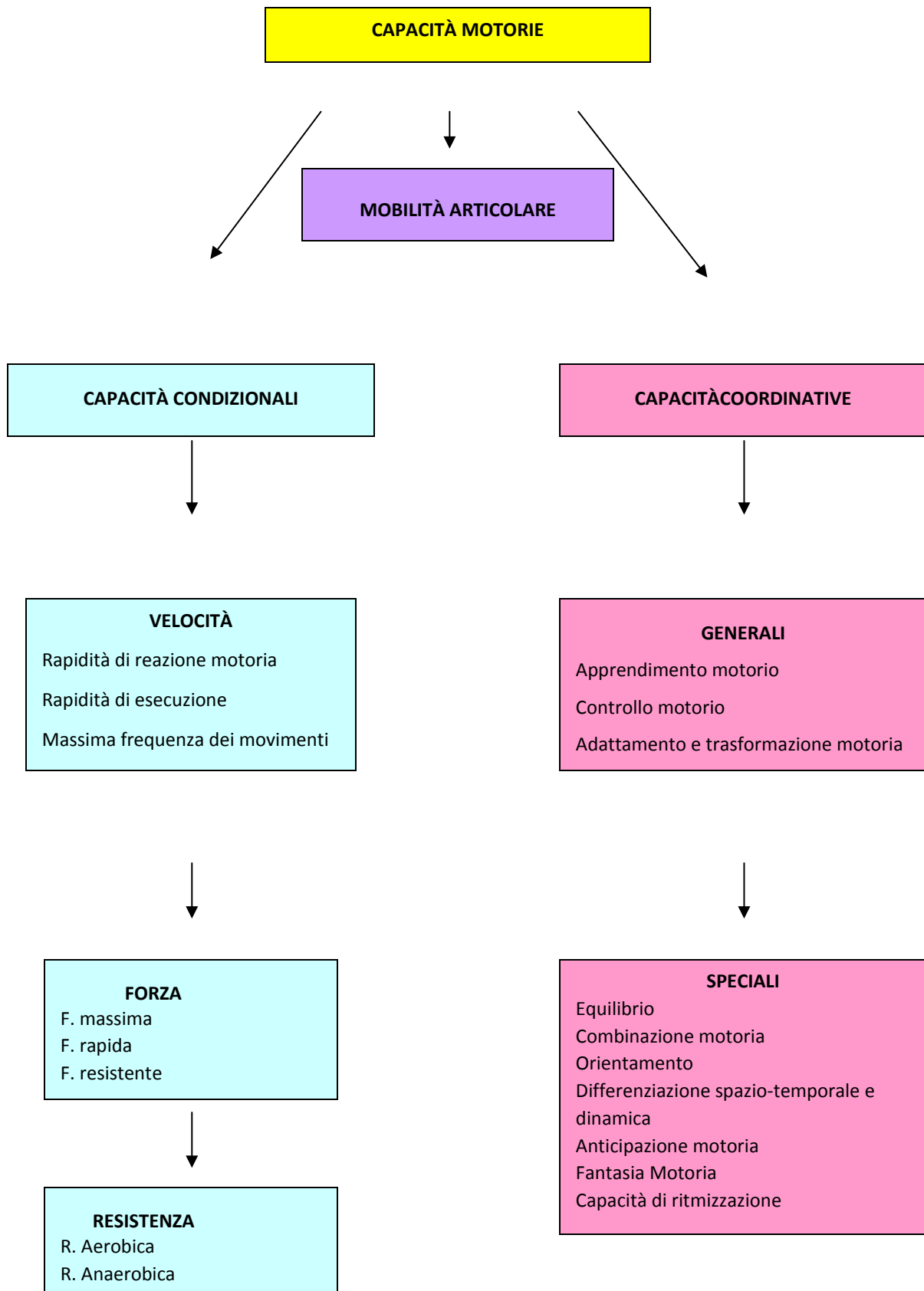
Gli schemi posturali, insieme agli schemi motori di base, sono gli elementi strutturali più semplici del movimento volontario e finalizzato.

Sono statici / dinamici e tridimensionali, si collocano cioè nelle tre dimensioni spaziali (lunghezza - larghezza - altezza). Il loro centro di coordinazione sono le strutture subcorticali del cervello.

Schemi posturali più utilizzati

- Flettere – estendere: avvicinamento di due segmenti corporei.
- La loro combinazione genera la spinta.
- Piegare – estendere: passaggio da una posizione lunga ad una breve degli arti superiori o inferiori in appoggio. La loro combinazione genera il salto.
- Addurre – abduire: avvicinamento o allontanamento di un segmento corporeo dalla parte mediana del corpo.
- Ruotare e circondurre: rotazione di un segmento corporeo attorno all'asse longitudinale. (Passaggio attraverso le quattro posizioni nello spazio).
- Slanciare: spostamento veloce degli arti in atteggiamento lungo verso l'alto.
- Lo sviluppo degli schemi motori e posturali portano al corretto sviluppo di abilità motorie.

LE CAPACITÀ MOTORIE



Le **abilità motorie** vengono classificate in:

- capacità condizionali
- capacità coordinative

Le **capacità condizionali** sono dipendenti dalle caratteristiche biochimiche, morfologiche e funzionali dell'individuo e determinano la prestazione utilizzando le fonti energetiche e strutturali disponibili nell'organismo.

Le **capacità coordinative** sono basate soprattutto sull'efficienza dei meccanismi di controllo e elaborazione del movimento.

La **mobilità articolare** è una capacità intermedia tra le capacità coordinative e le condizionali. È il presupposto per una esecuzione economica del movimento.

CAPACITÀ CONDIZIONALI

Le capacità condizionali sono:

- rapidità e velocità
- forza
- resistenza

Il loro sviluppo durante la crescita non è lineare a causa dei cambiamenti fisici e motori del processo di maturazione dell'organismo.

Si possono individuare delle fasi sensibili di sviluppo nelle quali una capacità incrementa maggiormente rispetto ad un'altra.

Velocità e rapidità

La rapidità permette di compiere azioni motorie in un tempo minimo e il parametro di misura è il tempo.

La velocità è una particolare espressione della rapidità dove i parametri sono tempo e spazio. Secondo Zaciorskij si possono distinguere:

- il **tempo della reazione** motoria legato al patrimonio biologico
- la **frequenza e rapidità dei singoli movimenti** che dipende dallo sviluppo delle capacità coordinative e della capacità di ritmizzazione.

Il periodo di maggiore sviluppo è compreso dai 6 ai 13 anni, in seguito i progressi saranno modesti.

Le proposte orientative riguardo al tempo di reazione, devono essere riferite ad esercizi che prevedano risposte motorie ad uno stimolo percettivo visivo, acustico, tattile, dapprima unico poi a due o più.

Le proposte per lo sviluppo della frequenza di movimento vertono sui percorsi e staffette a tempo.

Le proposte per la rapidità del movimento si ritrovano in tutte le occasioni nelle quali l'allievo è costretto ad eseguire velocemente un gesto o movimento. Es. lancio del bastone verso l'alto, (anche in modo improprio) seguito da una battuta delle mani o un piegamento delle gambe o un giro.

Forza

La forza è la capacità che hanno i muscoli di sviluppare tensioni per vincere od opporsi a resistenze.

La forza dipende dalle caratteristiche strutturali del muscolo e da quelle del sistema nervoso.

Diverse sono le espressioni di forza, secondo Harre distinguiamo:

- **forza massima** è la forza prodotta dalla massima contrazione volontaria.

Il periodo di notevole incremento è la pubertà grazie alla produzione ormonale con carattere anabolizzante.

Il suo sviluppo non va assolutamente ricercato in età evolutiva in quanto presenta numerose controindicazioni soprattutto a carico dell'apparato osteo-tendineo.

- **forza rapida** è la capacità di superare resistenze con elevata velocità di contrazione.

Il periodo più significativo per il suo sviluppo è indicato dai 10 ai 15 anni e va incrementato utilizzando carichi naturali.

Il suo miglioramento può essere ricercato già in età pre-puberale attraverso l'esecuzione di movimenti semplici e conosciuti, con piccoli sovraccarichi es. elastici, corsa in salita, salti, in modo da allenare oltre ai muscoli anche la velocità di impulsi del sistema nervoso centrale.

La forza rapida si può allenare nelle varie discipline solo nel rispetto della tecnica specifica in quanto il livello alto di coordinazione del gesto non permette il trasferimento in abilità generiche.

Nella disciplina del twirling questo tipo di forza viene allenata per sviluppare specificatamente la capacità di salto, la capacità di spinta e la capacità di lancio.

- **forza resistente** è la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica durante una espressione di forza prolungata nel tempo senza calo della prestazione. Es. gare di fondo, nuoto, canottaggio, twirling.

La resistenza sviluppata deve essere più elevata di quella richiesta in gara e allenata attraverso esecuzioni dell'esercizio di gara con piccoli sovraccarichi o con ripetizioni più lunghe. È importante però che il numero di ripetizioni non modifichi la contrazione muscolare richiesta a causa di stanchezza.

Per concludere possiamo dire che inizialmente deve essere dato ampio spazio allo sviluppo della forza rapida e agli aspetti coordinativi ad essa correlati, con uno sviluppo quasi parallelo della forza di resistenza, mentre per la forza massimale aspetteremo la fine dello sviluppo puberale.

Resistenza

La resistenza permette di prolungare nel tempo il lavoro muscolare senza che insorgano i sintomi della fatica.

Sono diversi i fattori che condizionano questa capacità, dalle modificazioni dei metabolismi deputati alla produzione di energia, alle modificazioni degli apparati respiratorio e cardiocircolatorio.

Dal punto di vista fisiologico abbiamo due tipi di resistenza:

- **aerobica** in cui il lavoro sfrutta la capacità dell'organismo di consumare ossigeno. Permette sforzi che arrivano a 1-2 ore e più (es. gare di fondo).
- **anaerobica** in cui il lavoro è eseguito in presenza di acido lattico nei muscoli.

Il tipo di resistenza utilizzato nei vari sport varia a seconda del modello di prestazione.

È importante ricordare però che la capacità aerobica è alla base di qualunque attività di resistenza in quanto migliora tutti gli apparati e le funzioni organiche e la potenza aerobica rappresenta il supporto a quella anaerobica. Infatti un meccanismo aerobico efficiente paga più rapidamente il debito di ossigeno contratto in sforzi intensi.

Un allenamento aerobico può cominciare a partire dagli 8 anni attraverso il gioco, i percorsi, o la corsa prolungata, mentre un discorso diverso è da farsi riguardo alla resistenza anaerobica che ha il suo periodo sensibile intorno i 13-15 anni.

Nel twirling come in altre discipline, possiamo parlare di resistenza specifica che è data dalla capacità di eseguire per un tempo lungo gli esercizi di gara.

Si sviluppa attraverso la ripetizione assidua degli esercizi stessi.

MOBILITÀ ARTICOLARE

La mobilità articolare è la capacità di effettuare movimenti ampi al massimo dalla estensione fisiologica consentita.

Una buona mobilità è di supporto ad ogni performance in quanto: consente una postura più efficiente, permette l'applicazione di una forza su una distanza più ampia aumentando così l'efficienza del gesto, permette di migliorare la resistenza dei muscoli agli infortuni, consente di eliminare i movimenti associati inutili con conseguente maggiore fluidità del movimento.

Essa deve essere allenata precocemente in una fascia compresa fra i 6 e i 13 anni, infatti in questa età le masse muscolari sono scarsamente sviluppate, i tendini e i legamenti sono più ricchi di tessuto elastico rispetto all'adulto.

Gli esercizi per l'incremento della mobilità si dividono in:

- passivi
- attivi
- misti

Sono esercizi **attivi** tutti quelli nei quali la massima escursione è ottenuta dalla forza dei muscoli agonisti e dall'allungamento degli antagonisti. Appartengono a questo gruppo i movimenti di flesso-estensione, esercizi con tempo di molleggio e movimenti di slancio.

Sono esercizi **passivi** tutti quelli la cui escursione articolare viene ottenuta grazie ad interventi di forze esterne, sfruttando le capacità elastiche degli antagonisti. Appartengono a questo gruppo, gli esercizi con posizioni mantenute per alcuni secondi.

Sono esercizi **misti** tutti quelli nei quali la forza dei muscoli agonisti si trasforma in azione passiva.

CAPACITÀ COORDINATIVE

Le capacità coordinative intervengono per organizzare e regolare il movimento.

Ruolo fondamentale riveste il sistema nervoso e specialmente i meccanismi funzionali degli analizzatori (motorio, tattile, ottico, vestibolare ecc.).

Esistono varie classificazioni delle capacità coordinative che sono state studiate da diversi autori quali Meinel, Blume, Hirtz, Mattausch.

Fra le Capacità coordinative generali ricordiamo:

- **Capacità di apprendimento motorio:** è la capacità del bambino di modificare un'azione in relazione all'esperienza.
- **Controllo motorio:** consente di controllare e direzionare un movimento secondo un programma stabilito.
- Il controllo motorio si manifesta con la precisione tecnica di corpo-bastone.
- **Adattamento e trasformazione motoria:** permette di correggere i movimenti in condizioni non prevedibili.

Nel twirling, la caduta del bastone o un lancio non ben direzionato o ancora un blocco in una sequenza rolls, abitua le allieve a dover risolvere problemi motori durante l'esecuzione di un individuale e/o squadra, portandole a sapersi destreggiare in modo efficace nella risoluzione di compiti motori non usuali.

Fra le Capacità coordinative speciali ricordiamo:

- **equilibrio:** consente di svolgere compiti motori in situazioni instabili e precarie, come una ristretta base di appoggio e permette di recuperare la corretta posizione, sia in situazioni statiche che dinamiche.

Le proposte motorie saranno indirizzate alla creazione di situazioni di disturbo dell'equilibrio agendo sul baricentro (spostamento del baricentro più in alto e/o fuori dalla base di appoggio, restringendo la base di appoggio) o con azioni disorientanti su movimenti abituali. (es. dopo un giro di 360° correre avanti, correre e fermarsi in posizione di equilibrio, ecc).

- **Combinazione motoria:** è la capacità di saper collegare in un'unica struttura motoria più forme autonome di movimento.

In questo ambito rientra la coordinazione oculo-manuale, importante per le caratteristiche tecniche del twirling, dove l'uso del piccolo attrezzo connota la disciplina attraverso l'esecuzione di lanci e scambi.

- **Orientamento:** è l'abilità di percepire e variare posizioni e movimenti del corpo nello spazio.

Nel twirling può essere definita come abilità di muoversi in spazi definiti (campo di gara) e percepirne lunghezza, larghezza e altezza. Ciò si esprime attraverso la competenza di mantenere le forme coreografiche nelle squadre, il riorientamento dopo una evoluzione di pre o acrobatica e il mantenimento delle rotazioni del bastone sui piani corretti.

Importantissimo, al fine di un buon funzionamento di questa abilità, è l'uso della visione periferica che può essere allenata attraverso l'utilizzo di spazi diversi da quelli abituali, con l'inserimento di ulteriori oggetti fissi o visibili sul campo.

- **Differenziazione spazio temporale:** permette di percepire i parametri dinamici, temporali e spaziali del movimento.

I parametri spaziali riguardano le dimensioni di davanti, dietro, destra, sinistra ecc. quindi presuppongono la conoscenza dei concetti topologici. I parametri temporali riguardano la dimensione del prima, dopo, lento, veloce, simultaneo ecc.

- **Anticipazione motoria:** è la capacità di prevedere l'andamento e il risultato di un'azione e può essere sviluppata con una profonda conoscenza delle esperienze motorie precedenti e con la ripetizione.

- **Fantasia motoria:** è l'abilità di risolvere in modo autonomo e originale un problema motorio che inficia la buona riuscita del gesto. È fondamentale, accumulare un grande bagaglio di esperienze di movimento.

- **Capacità di ritmizzazione:** consente di eseguire i movimenti in modo ritmico utilizzando la contrazione e la decontrazione muscolare in ordine cronologico e funzionale al gesto.

Non vi è capacità motoria singola che esista e si sviluppi indipendentemente dalle altre anche se fra le capacità coordinative generali si assegna una funzione principale al controllo motorio.

Le capacità coordinative speciali sono correlate con ciascuna delle capacità generali, sebbene prevalga il rapporto con una o due di esse.

Il periodo più favorevole per il miglioramento delle capacità coordinative generali è quello che va dai 7-8 anni fino ai 12-13 anni di età, mentre le capacità coordinative speciali trovano terreno fertile durante tutta la carriera sportiva di pari passo alla crescita delle capacità condizionali e al valore stesso dell'atleta.

LE ABILITÀ MOTORIE

Ritengo importante chiarire la differenza fra capacità e abilità. Le capacità motorie descritte in precedenza sono geneticamente determinate e parzialmente modificabili con l'allenamento ma

sottendono l'esecuzione di abilità individuali.

Disporre di buone capacità ma non allenarle, non affinarle con l'esercizio, non porterà mai ad essere **particolarmente abili**. Quindi, il livello di abilità raggiungibile da un individuo dipende dalle sue capacità ma queste ultime da sole non servono ad incrementarle.

Tutti gli individui possiedono le stesse capacità ma differiscono per il grado di sviluppo di ognuna di esse. È qui che nasce la differenza tra capacità e abilità, intendendo con questa ultima, la capacità di realizzare azioni apprese con sicurezza, con il minimo dispendio di tempo ed energia e con riduzione del tempo di movimento.

Sono definite **Skills** dagli Autori anglosassoni e nella letteratura internazionale, si sviluppano con la pratica, con l'apprendimento e l'esercizio ripetuto.

Sono le tecniche sportive, nel nostro caso, i fondamentali della tecnica twirling.

Lo sviluppo del più ampio numero possibile di schemi motori condurrà a nuovi apprendimenti di sequenze motorie più complesse, fino alla costruzione stabile delle abilità motorie che si automatizzano con la ripetizione e rappresentano il gesto sportivo finale.

Questo ci porta ad uno dei problemi più importanti nella programmazione dell'attività giovanile, quello di riuscire a conciliare l'apprendimento delle tecniche sportive con lo sviluppo armonico delle capacità motorie.

Più ricco e vario sarà il repertorio degli schemi motori sviluppati, più ampie saranno le abilità che in seguito il bambino potrà apprendere, infatti le diverse abilità motorie sono sempre riconducibili ad uno o più schemi motori combinati (es. la capovolta e riconducibile allo schema del rotolare).

Bisogna sempre tener presente il **principio della multilateralità** cioè lo sviluppo di tutte le capacità motorie attraverso contenuti, mezzi e situazioni proposte nel modo più vario possibile, evitando così la costruzione di abilità motorie rigide, e favorendo l'apprendimento di abilità plastiche, dinamiche e adattabili ad ogni situazione.

La pratica di attività multilaterali produrrà una ricchezza di esperienze, che determinerà apprendimenti significativi, i quali, immagazzinati nella memoria motoria, amplieranno le funzioni motorie producendo nuove abilità. Il risultato sarà quindi un gesto economico, in quanto il ragazzo potrà scegliere, dal proprio patrimonio motorio, il movimento più efficiente, ciò lo renderà più sicuro e lo porterà al miglior rendimento.

Il bambino, diventando fanciullo, arriverà all'attività sportiva da solo dopo aver percorso tutte le tappe precedenti.

Distinguiamo tre modelli principali di intervento:

- **Multilateralità estensiva 6/9 anni:** dove si suggerisce una grande quantità di proposte riferite agli schemi motori e alle abilità fondamentali di gran parte delle discipline sportive.
- **Multilateralità orientata 9/11 anni:** dove si suggerisce una grande quantità di proposte riferite agli schemi motori e alle abilità fondamentali di una disciplina sportiva.
- **Multilateralità mirata 11/14 anni:** dove si suggerisce una grande quantità di proposte continuamente variate rispetto agli schemi motori e alle abilità di una disciplina (quella praticata). Il concetto di multilateralità mirata evidenzia che non può esserci contrapposizione con la specializzazione, solo passando progressivamente attraverso i tre modelli multilaterali potremo avere un processo di specializzazione qualificato e duraturo.

Più è vasto il repertorio di esperienze motorie in diverse discipline sportive, più facilmente riesce una strutturazione a livelli più alti di rendimento”.

SCUOLA PRIMARIA

Obiettivi e Proposte Didattiche

Proposte didattiche

Le fasi fondamentali dell'alfabetizzazione del linguaggio motorio del Twirling si realizzano con il passaggio dalla conoscenza e presa di coscienza della propria entità corporea, allo sviluppo della espressività corporea, al gesto sportivo.

Riconducendoci alle indicazioni del curricolo e ai traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria, definiamo alcune proposte:

- Proposte per lo sviluppo delle capacità senso-percettive
- Proposte per lo sviluppo degli schemi motori di base
- Proposte per lo sviluppo del linguaggio del corpo
- Il gioco con particolare attenzione ai giochi popolari
- Proposte per lo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali
- Proposte per la conoscenza e l'applicazione dei principali elementi tecnici sportivi

Indicazioni

- L'organizzazione delle attività fornite dai tecnici di twirling si fonda su una continua e responsabile flessibilità, inventiva operativa e didattica, in relazione alla variabilità individuale dei ritmi, dei tempi e degli stili di apprendimento oltre che delle motivazioni e degli interessi dei bambini.
- Sarà essenziale, per procedere al loro potenziamento, accertare fin dai primi giorni, le abilità di base esistenti relative al piano percettivo, psicomotorio e manipolativo, ai processi di simbolizzazione, alle competenze logiche, espressive, comunicative e sociali, alla rappresentazione grafica, spaziale e ritmica, ecc.
- La forma privilegiata di attività motoria contenuta nei programmi di insegnamento del twirling È costituita dal **gioco**, adempiendo a rilevanti e significative funzioni di vario tipo, da quella cognitiva, a quella socializzante, a quella creativa.
- Lo sviluppo del bambino è caratterizzato fin dai primi anni di vita da esperienze ludico-motorie che gli permettono, attraverso l'acquisizione di schemi posturali e di schemi motori di base, di conoscere lo spazio, gli oggetti, l'ambiente, di acquisire autonomia e stabilire relazioni attraverso il movimento e il gioco.
- Occorre conoscere e sperimentare tutte le forme praticabili di gioco a contenuto motorio: dai giochi liberi a quelli di regole, dai giochi con materiali a quelli simbolici, dai giochi di esercizio a quelli programmati, dai giochi imitativi a quelli popolari e tradizionali.
- Si identifica un programma coerente di **prima alfabetizzazione** del linguaggio motorio che punta alla educabilità del movimento, perseguendo intenzionalmente, programmaticamente la promozione del "progressivo finalizzato controllo del comportamento motorio nei suoi meccanismi di percezione, coordinazione, selezione ed esecuzione."
- Per cui, la sollecitazione e la gestione del gioco deve essere al centro di una intelligente programmazione, in una prospettiva realmente formativa.

Dai giochi motori privilegiando:

- motricità spontanea
- tradizione popolare
- giochi simbolici
- giochi di immaginazione
- giochi di imitazione

ai giochi polivalenti

- percorsi
- circuiti
- altro...

ai giochi di squadra:

- con regole determinate dagli alunni o assunte dall'esterno.

Fondamentale è l'**individualizzazione** del lavoro, per cui gli esercizi di seguito proposti saranno soggetti a modificazioni secondo i casi:

- adattare le esercitazioni alle caratteristiche degli allievi, tenendo conto dell'età, dell'esperienza, delle capacità, delle motivazioni.
- prevedere momenti di individualizzazione dell'attività, didattica formando gruppi omogenei per abilità, assegnando compiti caratterizzati da difficoltà crescenti o richiedendo prestazioni differenziate.
- assegnare compiti differenziati sulla base delle prestazioni rilevate con schede di verifica
- incoraggiare il lavoro autonomo (auto-valutazione)
- incoraggiare la collaborazione con i compagni (suggerimenti, assistenza, dimostrazioni, ecc.).

Valutazione

I momenti di ordine valutativo poggeranno sulla definizione dei comportamenti da osservare sistematicamente, sulla documentazione e sulla ponderazione dei processi di sviluppo del bambino con una particolare attenzione al controllo dinamico e all'adattamento spaziale e temporale.

Al fine, quindi, di una appropriata valutazione gli insegnanti raccoglieranno in maniera sistematica e continuativa informazioni relative allo sviluppo dei quadri di conoscenza e di abilità, alla disponibilità ad apprendere, alla maturazione del senso di sé di ogni alunno.

Il complesso delle osservazioni sistematiche effettuate dagli insegnanti nel corso dell'attività didattica costituirà lo strumento privilegiato per la continua regolazione della programmazione.

PICCOLI ATTREZZI

L'attrezzo è un ausilio didattico che consente all'insegnante di sollecitare l'interesse dell'alunno, specialmente più giovane e consente di raggiungere gli obiettivi proposti all'interno di una lezione e/o programmazione.

L'uso dell'attrezzo deve inserirsi in una razionale progressione di lavoro con difficoltà crescenti, dandoci la possibilità di favorire e motivare l'allievo in tanti esercizi che eseguiti semplicemente a corpo libero darebbero risultati più limitati.

Si verranno a costituire inoltre veri e propri centri d'interesse, anche a vantaggio di esercizi meno attraenti; le allieve acquisiranno una raffinata sensibilità neuro-muscolare, molte di esse, una naturale spigliatezza.

Non saranno pochi infatti gli alunni che riusciranno a vincere la propria timidezza mediante le esecuzioni con piccoli attrezzi, essendo con questi mezzi più facilmente indotti ad una migliore espressività di movimento.

Uno dei vantaggi della pratica del twirling è che l'uso del bastone stimola la mobilità articolare, la coordinazione tra arti superiori ed inferiori, educando i centri nervosi a conquiste motorie più complesse e ad una valutazione più calibrata e precisa della risposta motoria.

Il bastone da twirling, verrà presentato insieme a tutti i piccoli attrezzi più conosciuti e ciò indurrà l'allievo, guidato dall'insegnante, a scoprire modi sempre nuovi di maneggio.

Inizialmente, potrà essere usato in sostituzione della classica bacchetta, poi si proporranno le impugnature tipiche dell'attrezzo e i più semplici movimenti di base.

In ogni lezione si cercherà di armonizzare sempre, esercizi specifici, di derivazione e di riporto.

PROPOSTE MOTORIE

Le proposte di seguito riportate vogliono solo dare degli spunti agli insegnanti per poter organizzare la propria lezione, calibrando attività e carichi a seconda della situazione di partenza dei propri allievi. Spesso una proposta potrà essere semplificata o resa più complessa modificando piccole variabili, starà all'insegnante decidere quando e come proporla secondo le indicazioni per il curriculum del primo ciclo d'istruzione.

Capacità sensoperceptive

In particolare fra i 5/7 anni, il bambino deve sviluppare la capacità di percezione del mondo attraverso i sensi e la capacità di percezione cinestetica (interna al corpo).

- Camminare liberamente in palestra e fermarsi ad un segnale sonoro (battuta di mani, fischietto ecc.) Variante: camminare ad occhi chiusi, correre, fermarsi in equilibrio, in piegamento sulle gambe, ecc.
- Eseguire delle consegne abbinate ad uno stimolo sonoro: correre, al fischio corrisponde l'andatura sugli avampiedi, alla battuta di mani corrisponde l'andatura sui talloni, ecc.
- Visualizzare un percorso, es. linea retta del campo di pallavolo, chiudere gli occhi, effettuare il percorso, verificare l'esatta direzione percorsa. Variante: effettuare il percorso camminando, saltellando, ecc.
- Camminare o correre ad occhi chiusi, seguendo uno stimolo sonoro es. una palla che palleggia.
- **"Gioco del tocco"**: i bambini sono seduti a terra in cerchio ad occhi chiusi e devono indovinare, prima di aprire gli occhi, la parte che l'insegnante o il compagno gli ha toccato.
- **"Gioco del burattino"**: i bambini devono toccarsi velocemente la parte del corpo che l'insegnante nomina.
- **"Ape vola "** si dispongono cerchi formati da bastoni da twirling sparsi per la palestra (fiori), un bambino in ogni cerchio (ape). L'indicazione dell'insegnante sarà: "L'ape vola vola (i bambini camminano o corrono liberamente per la palestra) e torna sul proprio fiore con ... (il braccio, la mano, il piede, la testa, ecc.). " Si richiederà ogni volta una diversa parte del corpo. Si possono via via creare anche differenti posizioni di equilibrio.
- **"I tunnel"** passare dentro a dei tunnel creati in modo differente (Es. cerchi tenuti verticali e vicini, funicelle o bastoni da twirling tenuti o appoggiati ad altezze diverse, oppure utilizzare attrezzi/oggetti sotto i quali si possa passare: sedie, panche, banchi, ecc). Inizialmente far provare il passaggio in diversi tipi di tunnel uniformi per dimensioni e poi creare un "tunnel variato" per dimensioni dello spazio di passaggio disponibile. Si potrà poi utilizzare sotto forma di staffetta a squadre oppure inserire in un percorso.
- **"Le belle statuine"**: un gruppo statuine, l'altro gruppo attivatori. Gli attivatori possono dare lo stimolo del movimento indicando a voce la parte del corpo da muovere, oppure toccandola, ecc... Specificare che gli attivatori devono restare un po' di tempo accanto alla statua attivata, poi "disattivarla" con uno stimolo convenzionato in precedenza e dirigersi verso un'altra statua.
- **"Mosca cieca"** Si può giocare individualmente (proposta dell'insegnante) o a coppie (uno bendato indovina l'altro propone) con: riconoscimento compagni oppure oggetti diversi tramite tatto oppure udito (suono della voce o rumore prodotto da oggetti es. bastone di twirling, ecc) volendo si può completare proponendo stimoli per olfatto e gusto. Riconoscimento della direzione di provenienza del suono. Trovare un certo oggetto con la guida verbale di un compagno (stimolo uditivo) oppure di una sua mano appoggiata sulla schiena (stimolo tattile).
- **"Telefono senza fili"** i bambini sono disposti in cerchio e si passano uno stimolo. Si possono utilizzare stimoli di diverso tipo: parola sussurrata, stretta di mano, espressione del viso, giocando ad occhi chiusi tipo di tocco, ecc.

- **"Caccia al tesoro"** dividere la classe in due squadre. Ai due estremi della palestra delimitare due spazi di media grandezza (una nave per squadra), disporre 20 - 30 oggetti per la palestra (Tesoro, tra cui bastoni di twirling) il numero degli oggetti deve essere almeno corrispondente al numero dei bambini. Si stabiliscono due stimoli (visivi o uditivi) che corrispondono ognuno ad un comando: "mettersi in salvo" cioè rifugiarsi sulla nave (per es. stimolo battuta di mani), "rubare il tesoro" cioè raccogliere gli oggetti e portarne (un oggetto per volta per ciascun bambino) il maggior numero possibile sulla nave (per es. stimolo = fischio).
- L'insegnante dà lo stimolo e i bambini eseguono, vincerà la squadra che per prima sarà tutta in salvo nel primo caso, la squadra che avrà portato più oggetti sulla nave nel secondo. Variante: per aumentare la difficoltà si stabiliscono due tre tipi diversi di tesoro rappresentati da due/ tre oggetti diversi ed ad ognuno viene abbinato uno stimolo specifico.
- Esempio per stimolo uditivo battuta mani = rubare i palloni, Via = rubare bastoni di twirling, Battuta di tamburello = rubare le funicelle, Fischio = mettersi in salvo.
- N.B. L'insegnante deve dare un solo stimolo per volta, devono esserci un numero di oggetti dello stesso tipo pari almeno al numero di bambini, specificare che quando un bambino ha toccato un oggetto nessuno può portarglielo via, a meno che, non lo lasci cadere.
- **Gioco della caccia al colore:** i bambini vengono divisi in due gruppi che gareggiano contro; quando l'insegnante nomina un colore, tutti devono correre a prendere il maggior numero di oggetti di quel colore.
- **Gioco del tesoro:** Divisi in due gruppi, i bambini devono indovinare gli oggetti contenuti dentro uno scatolone chiuso infilando le mani in una piccola apertura. Vince la squadra che riconosce il maggior numero di oggetti in un dato tempo.
- **Gioco delle statue:** i bambini sono divisi in due gruppi; un bambino del primo gruppo assume una posizione (statua); un bambino del secondo gruppo bendato, deve riconoscere ed assumere la posizione assunta dal compagno dell'altro gruppo. Poi si scambiano i ruoli e così via. Vince il gruppo che è riuscito a riprodurre fedelmente il maggior numero di statue. Sussidi didattici: bende.
- **Passa il trenino:** Formare due file di bambini a gambe divaricate, il capofila passa dall'alto, al compagno dietro, il bastone di twirling impugnato a due mani e così via. L'ultimo della fila lo passa al compagno davanti sotto le gambe (bastone sul piano sagittale) e così via. Vince la squadra che fa arrivare più velocemente possibile il trenino (bastone) a destinazione (insegnante).

SCHEMI MOTORI DI BASE

(camminare, correre, saltare, rotolare, lanciare e riprendere)

Camminare e correre

Le proposte riportate possono essere realizzate sia camminando che correndo.

- Camminare liberamente seguendo tracciati prestabiliti.
- Andature varie: sui talloni, sugli avampiedi, con l'esterno dei piedi, incrociando, a gambe piegate, flettendo alternativamente una gamba e poi l'altra, ecc.
- Camminare avanti, indietro, lateralmente.
- Camminare imitando il passo dell'animale menzionato dall'insegnante.
- Camminare a secondo i ritmi dettati dall'insegnante con il tamburello o con le mani.
- Camminare a zig zag fra piccoli attrezzi.
- Camminare a coppie con lo stesso passo, e/o con le varianti degli esercizi precedenti.
- Camminare a coppie uno dietro l'altro: il primo decide come camminare e l'altro lo deve imitare fedelmente.
- Camminare o correre a coppie tenendo in mano un bastone che fa da legame alla coppia.
- Camminare liberamente con il bastone di twirling in mano, al segnale poggiarlo verticalmente a terra, lasciare la presa e compiere rapidamente un giro intorno al proprio asse longitudinale e riafferrare il bastone.
- Lo stesso esercizio precedente, al segnale poggiarlo verticalmente a terra, lasciare la presa e afferrare il bastone del compagno vicino scambiando la posizione.
- Camminare con un oggetto sul capo e al segnale cambiare direzione. Variante: al segnale eseguire un giro, un piegamento, un equilibrio, ecc.
- Camminare a coppie con la palla o bastone tenuto da una parte del corpo della coppia.
- **Uno, due, tre stella:** "Chi sta sotto" si volta verso un muro ad occhi chiusi, mentre i compagni si dispongono in riga sul lato opposto dietro una linea di partenza. Il bambino "che sta sotto" ad alta voce deve dire "Uno, due, tre stella:", mentre i compagni avanzano verso di lui con l'obiettivo di toccare il muro. Terminato di dire la frase, "chi sta sotto" di scatto si volta verso i compagni per verificare che questi siano fermi. Nel caso in cui vede un compagno in movimento, questo deve tornare indietro sulla linea di partenza. Vince chi tocca per primo il muro senza farsi vedere il bambino che è "sotto".
- **L'avventura:** i bambini eseguono un percorso accidentato superando un guado del fiume (camminando sui ceppi), le sabbie mobili (camminando sui tappetini), un campo minato (camminando tra le clavette), sotto il ponte (camminando in quadrupedia sotto una panca) ecc. Variante: camminando in quadrupedia, camminando a gambe tese, ecc.
- **Il semaforo:** A seconda del colore del segnale, i bambini devono camminare in diversi modi. Es. cartoncino verde: correre avanti; cartoncino rosso: correre indietro; cartoncino giallo: saltellare a piedi uniti.
- **La casa:** Disporre a terra dei cerchi in numero inferiore di uno rispetto al numero dei bambini. Camminare liberamente fuori dai cerchi, al segnale ogni bambino entra dentro un cerchio (casa), il bambino che rimane senza casa esce dal gioco. Vince l'ultimo bambino che rimane in gioco.
- **Strega ghiacciata:** I bambini corrono liberamente in uno spazio delimitato. Al comando "strega ghiacciata", tutti i bambini devono correre evitando di farsi toccare dalla strega; il bambino toccato si ferma a gambe divaricate, e potrà ricominciare a correre, solo quando sarà liberato da un compagno che gli striscerà sotto alle gambe. Variante: giocare con più streghe contemporaneamente.

- **Gioco del camionista o del motociclista:** correre liberamente a coppie, uno davanti ed l'altro dietro, legato con le mani alla vita/spalle del primo; il bambino davanti guida la corsa muovendo un cerchio come se fosse il volante di un camion. Nella versione del motociclista il bambino davanti impugnerà un bastone.
- **Gioco dei colori:** i bambini sono divisi in 2 gruppi. L'insegnante nomina un colore e tutti corrono a prendere più oggetti possibili di quel colore. Vince chi accumula più oggetti.
- **Gioco delle guardie e dei ladri:** i bambini sono divisi in 2 gruppi, uno rappresenta le guardie e l'altro i ladri che devono scappare e non farsi prendere.
- Staffette con partenza diversa es: da seduti, da proni, da supini, ecc.
- **Staffetta con bastoni di twirling** (o nastri -corde) due file o più di bambini ad un estremo della palestra. All'altro estremo, in corrispondenza di queste, due gruppi di bastoni tw. In quantità pari al numero dei bambini componenti la fila più uno. Al via partono i capifila, prendono due bastoni tw., li pongono affiancati disponendoli a terra parallelamente alla direzione di corsa, quindi tornano di corsa a toccare la mano al secondo della fila che a sua volta andrà a prendere un altro bastone e lo disporrà a seguito di quelli disposti sul terreno e così via. Vince la squadra che per prima avrà ordinato tutti i bastoni oppure usando più bastoni vince la squadra che in un tempo prestabilito avrà creato la fila più lunga. Si può ripetere lo stesso gioco per far disfare la fila di bastoni. Variante: stesse modalità di gioco disponendo però una fila di cerchi parallela alla linea di corsa, ogni bambino dovrà appoggiare un bastone in un cerchio.
- **La catena:** I bambini divisi in gruppi si dispongono su due file poste una accanto all'altra. Agli estremi delle file vengono posti 2 contenitori con dei bastoni di twirling. Al segnale dell'insegnante i bambini prendono un bastone da un contenitore e, passandoselo di mano in mano lo devono depositare nell'altro contenitore. Il senso dei passaggi è prestabilito. Il gioco viene eseguito a tempo prestabilito; vince il gruppo che rimane con meno bastoni nel proprio contenitore. Il bastone può essere consegnato, lanciato. La distanza tra i bambini viene aumentata progressivamente.

Altri giochi popolari:

- Il fazzoletto o bandiera
- Lo scalpo
- Quattro cantoni
- Saltare

Le proposte si potranno combinare per sviluppare la capacità del salto in alto, salto in basso e salto in avanti.

- Saltare a piedi uniti, in modo alternato, sul piano sagittale, a destra e sinistra, ecc. sul posto.
- Saltare nei modi sopra indicati, in varie direzioni.
- Saltare la funicella a piedi uniti o alternati con e senza rimbalzo individualmente.
- Saltare la funicella, tenuta da due compagni che la fanno girare, a piedi uniti o alternati.
- Saltare piccoli ostacoli, dentro ai cerchi, a destra e sinistra dalla panca, superando dei bastoni posti a terra in sequenza, ecc. Saltelli alternati su un piede slanciando una gamba tesa avanti.
- Con rincorsa saltare in alto per toccare un oggetto.
- Saltare imitando alcuni animali. (rana, coniglio, ecc)
- I saltelli prima proposti eseguiti a coppie o terziglie.
- Salti in basso con tutte le possibili varianti: con caduta frontale, con torsione a destra o sinistra, di 45°, 90°, 180° ecc., con braccia come ali.
- Saltare da fermo il più lontano possibile.

- Con una rincorsa saltare sul materassone con arrivo: in piedi, supino, seduto.
- Saltelli ritmici, galoppo avanti, laterale, passo puntato, ecc.
- Corsa a balzi piccoli e grandi.
- **Il galletto:** due bambini, uno di fronte all'altro in appoggio su un piede solo, con le braccia avanti tese, saltellando, cercano di spingersi al di qua o al di là di una linea predeterminata. Variare il piede di appoggio.
- **Gioco della cavallina a coppie:** bambini a coppie, tutti sulla stessa linea di partenza; al via i bambini devono scavalcare il compagno (che è in posizione "quadrupedica"); dopo il salto, l'allievo si pone a sua volta in posizione "quadrupedica", mentre il compagno lo salta.
- Scambiandosi vicendevolmente il ruolo di cavallina, la coppia che arriva prima dalla parte opposta vince.
- **Percorsi** con inserimento degli esercizi prima esposti.

Lanciare e riprendere

Lo schema motorio del lanciare si sviluppa con l'incremento dei processi coordinativi generali, legati al rapporto tra campo visivo e destrezza fine. Via alla fantasia per sviluppare la capacità di lanciare in avanti, in alto, indietro e lateralmente.

- Lanciare palle e palloni di varie dimensioni e pesi in varie direzioni e riprendere a due mani.
- Lanciare una palla verso l'alto e riprenderla dopo un rimbalzo.
- Lanciare una palla verso l'alto con la mano destra e riprenderla con la mano sinistra e viceversa.
- Bastone avanti impugnato verticalmente con una mano, lasciare la presa e riprenderlo prima che tocchi terra. Variante: bastone posto orizzontalmente e impugnato a due mani.
- Bastone posto verticalmente avanti, impugnato con una mano, eseguire dei piccoli lanci passandosi il bastone da una mano all'altra.
- A coppie uno davanti all'altro con un bastone in mano destra posto in verticale, al via del compagno o dell'insegnante, il bambino lascia la presa e l'altro deve cercare di afferrare il bastone senza che tocchi terra.
- Lanciare in alto il bastone da twirling in posizione orizzontale a due mani e riprenderlo a due mani o una mano. Variante: lanciarlo dalla posizione verticale e prenderlo a due o una mano.
- A coppie lancio del bastone dalla posizione verticale in avanti, il compagno lo riprende e rilancia.
- A coppie lancio a due mani del bastone dalla posizione orizzontale verso avanti alto al compagno che riprende a due mani e rilancia.
- I lanci prima esposti eseguiti in più bambini disposti a cerchio, con un solo bastone o con più bastoni contemporaneamente.
- Lancio del bastone, posto orizzontale impugnato a due mani, verso l'alto e battere le mani per poi riprenderlo. Varianti: durante il bastone in volo, battere più volte le mani; eseguire la flessione di una gamba; eseguire un piegamento delle gambe; ecc.
- Lanciare una palla o un bastone verso l'alto ed eseguire un giro sul proprio asse longitudinale.
- Lanciare la palla o un bastone verso avanti alto e correre a riprenderla in volo.
- Proporre ai bambini di creare nuovi modi di lanciare e di riprendere i piccoli attrezzi proposti (cerchi, palle, nastri, bastone, ecc.).
- Staffetta a coppie: correre avanti passandosi in lancio dal fianco, il bastone posto in verticale.
- Staffetta a coppie: spostarsi in avanti con galoppo laterale scambiandosi lanciandolo il bastone in posizione orizzontale a due mani.
- Staffetta: correre con la palla in mano o palleggiandola e lanciarla da una linea prestabilita, attraverso un cerchio posto in alto e tenuto dall'insegnante, riprendere la palla dopo qualche rimbalzo e tornare indietro per passarla al compagno.

- Scatola mai vuota: scatola al centro piena di palloni, due bambini la svuotano e gli altri bambini raccolgono i palloni e cercano di rimetterli dentro la scatola. Vince la squadra che ha più palloni nella scatola al momento del fischio di fine gioco.
- Palla avvelenata: gli allievi si suddividono in due squadre; una squadra forma un largo cerchio, l'altra squadra si pone al centro del cerchio. Quelli all'esterno cercano di colpire con la palla i compagni che stanno all'interno. Chi è colpito viene eliminato o concede un punto alla squadra avversaria.
- Gioco dei bersagli: i bambini vengono divisi in due gruppi ed uno ha delle palle soft. I bambini con le palle soft devono colpire i compagni che sono in fuga.
- Lanci vari: - appoggiare il bastone sul dorso dei piedi, eseguire un salto a raccolta a piedi uniti ed afferrare il bastone; -da supini, gambe a 90°, poggiare il bastone sulla pianta dei piedi e con una leggera flessione delle gambe spingere il bastone verso l'alto e riprenderlo con le mani risalendo seduti.

Rotolare e strisciare

- Correre nello spazio ed al comando dell'insegnante sdraiarsi e rotolare verso destra o sinistra.
- Da seduti in raccolta, rullare sul dorso e ritornare alla posizione di partenza.
- A coppie legati per mano uno fronte all'altro sedersi in raccolta, sciogliere il legamento, rullare sul dorso e riprendersi per mano e rialzarsi in piedi.
- Seduti a gambe flesse, piante dei piedi a contatto, le mani tengono i piedi, rullare a destra per rialzarsi a sinistra.
- In ginocchio seduti sui talloni, busto flesso avanti e braccia avanti, rullare lateralmente compiendo un giro su se stessi, fino ad arrivare nella posizione di partenza.
- Capovolte avanti e indietro prima facilitate da un piano inclinato.
- Strisciare sul dorso, in varie direzioni, aiutandosi solo con i piedi.
- Strisciare sulla panca da proni o supini aiutandosi solo con le mani.
- Strisciare come i serpenti (sull'addome senza aiuto di altre parti del corpo)
- Strisciare come i coccodrilli (sull'addome aiutandosi con braccia e gambe)
- Strisciare come il bruco (aiutandosi con le spalle)
- **Percorsi vari** che prevedano l'utilizzo di vari schemi motori.
- **Gioco del rotolare e dello strisciare:** rotolare liberamente al suolo con il corpo aperto e disteso a destra e a sinistra. Strisciare liberamente su un materassino o su superfici diverse passando sotto un ostacolo.
- **Gioco del tunnel:** a coppie, strisciare sotto le gambe divaricate del compagno.
- **Gioco della massaia:** a coppie farsi rotolare da un lato e dall'altro dal compagno con o senza opposizione.
- **La strega e le fate:** la strega deve cercare di toccare una fata, il quale, se toccato, diventerà a sua volta strega. I bambini per salvarsi devono raggiungere la tana passando sotto un attrezzo (panca, ostacolo ecc..) strisciando sotto questo.
- **Gatto e topo:** i bambini sono in cerchio con le gambe divaricate. Dentro il cerchio ci sono il gatto e il topo. Al via il topo deve scappare dal gatto e per salvarsi potrà passare sotto le gambe dei compagni in cerchio, prendendo il suo posto. Quest'ultimo diventerà a sua volta il topo. Il gatto si libera solo quando toccherà un topo e si scambieranno i ruoli.

I Percorsi

Il bambino struttura il proprio io in un continuo rapporto fra il sé, gli altri, lo spazio e gli oggetti, imparando ad “aggiustare” i propri movimenti nello spazio e affinando sensazioni e percezioni. Il percorso si mostra come utile mezzo per sviluppare e consolidare gli schemi motori di base utilizzando anche il nostro magico bastone.

Indicazioni

Esempi di elementi da poter essere eseguiti con il bastone:

- poggiare il bastone di twirling verticalmente a terra lasciare la presa e compiere rapidamente un giro intorno al proprio asse longitudinale e riafferrare il bastone.
- Bastone avanti impugnato verticalmente con una mano, lasciare la presa e riprenderlo prima che tocchi terra. Variante: bastone posto orizzontalmente e impugnato a due mani.
- Bastone posto verticalmente avanti, impugnato con una mano, eseguire dei piccoli lanci passandosi il bastone da una mano all'altra.
- Lanciare in alto il bastone da twirling in posizione orizzontale a due mani e riprenderlo a due mani o una mano. Variante: lanciarlo dalla posizione verticale e prenderlo a due o una mano.
- Lancio del bastone, posto orizzontale impugnato a due mani, verso l'alto e battere le mani per poi riprenderlo. Varianti: durante il bastone in volo, battere più volte le mani; eseguire la flessione di una gamba; eseguire un piegamento delle gambe; ecc.
- Lanciare un bastone posto orizzontalmente e tenuto a due mani verso l'alto ed eseguire un giro sul proprio asse longitudinale.
- Lanciare un bastone verso avanti alto e correre a riprenderlo in volo.
- Bastone tenuto verticalmente avanti saltelli a destra e sinistra su un piede coordinati a lanci di passaggio da una mano all'altra.
- Camminare tenendo in equilibrio il bastone su una mano posto verticalmente.
- Bastone orizzontale, presa a due mani, superamento del bastone (scavalcamento), voltabraccia da dietro verso avanti per arrivare nella posizione di partenza.
- Rotolamento del bastone sulle braccia in avanti; rotolamento sul dorso e braccia poste indietro.
- Bastone poggiato sul dorso dei piedi, eseguire un salto in raccolta e afferrare a volo il bastone con le mani.
- Grande cerchio, ricciolo alla vita.
- Rolls: braccio, gomito, polsi
- Figure verticali o orizzontali
- Movimento frontale.

ESEMPI DI PERCORSI

1° esempio

Al via il bambino corre verso i birilli ed effettua una corsa a slalom fra questi.

Corre verso il bastone ed effettua un movimento frontale posa a terra il bastone e lo supera con un saltello a piedi uniti.

Si dirige correndo verso la funicella ed effettua sul posto due saltelli piedi uniti con superamento della fune (ogni giro della fune un saltello).

Corre verso il materassino, ed esegue a gambe divaricate una capovolta rotolata avanti; corre verso la boa superandola esternamente.

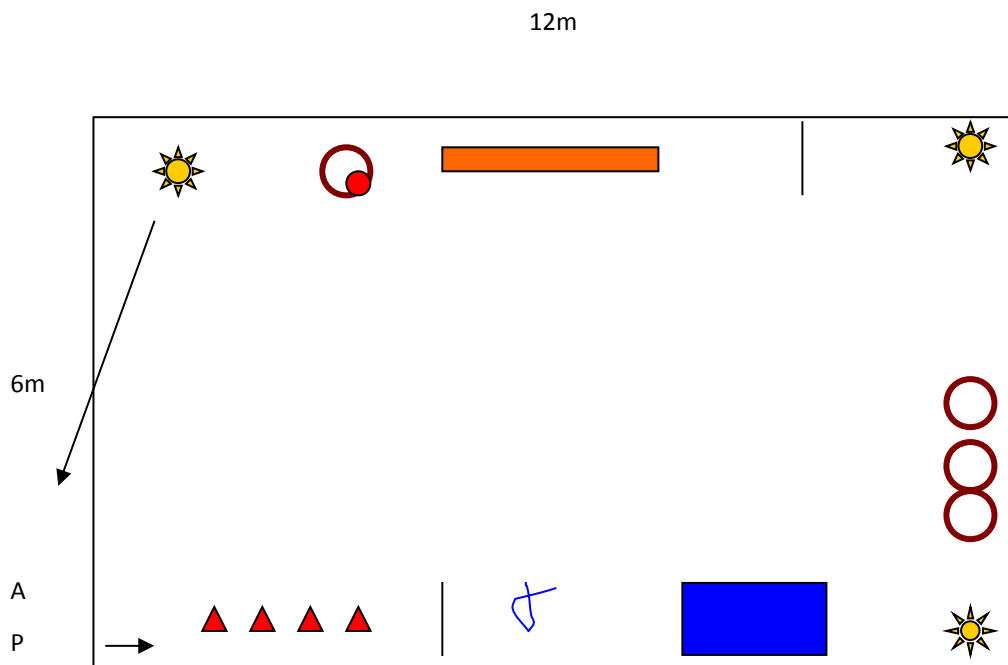
Corre verso i cerchi ed esegue dei saltelli uno sul destro- sul sinistro- a piedi uniti con arrivo a piedi uniti fuori dal cerchio (un saltello dentro ogni cerchio).

Corre aggirando esternamente la boa e si porta velocemente davanti al bastone per eseguire a mano destra un grande cerchio e ricciolo alla vita.

Posa a terra il bastone e corre verso la trave, sale su di essa, la percorre velocemente ed effettua un salto in basso per scendere.

Corre verso il cerchio, prende la palla ponendosi all'interno del cerchio, esegue un lancio a due mani verso l'alto, batte le mani e riprende la palla, la posa all'interno del cerchio.

Corre verso la boa la supera esternamente e va a toccare la mano del compagno che partirà velocemente.



2° esempio

Prendere la palla dentro il cerchio porsi davanti ad esso ed eseguire palleggiando un giro attorno ad esso, posare la palla a posto.

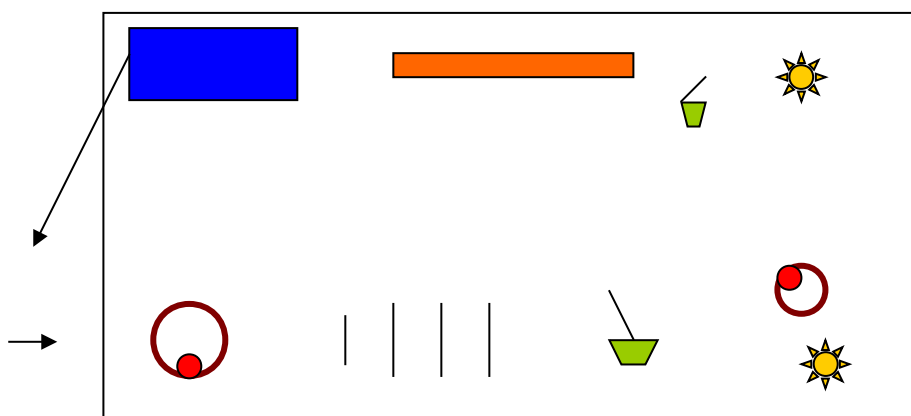
Dirigersi verso i bastoni e davanti ad essi eseguire 4 balzi in quadrupedia in due tempi (mani –piedi).

Correndo portarsi verso il contenitore, prendere il bastone, eseguire un lancio a due mani e contemporaneamente un piegamento delle gambe e quindi ripresa. Posare il bastone al posto. Correre esternamente alla boa e porsi dentro il cerchio, prendere la palla ed eseguire un lancio eseguendo un giro intorno all'asse longitudinale, riprendere la palla e porla dentro il cerchio. Eseguire due saltelli su un piede e due sull'altro piede.

Aggirare la boa esternamente; prendere il bastone dal contenitore e salire sulla trave; percorrere la trave eseguendo delle figure orizzontali a mano destra; scendere eseguendo un salto in basso e correre a posare il bastone dentro il contenitore.

Portarsi velocemente davanti il tappetino ed eseguire a gambe unite, una capovolta rotolata avanti. Correre a toccare la mano del compagno che partirà velocemente.

12 m.



3° esempio

Correre avanti, prendere il bastone poggiarlo verticalmente a terra lasciare la presa e compiere rapidamente un giro intorno al proprio asse longitudinale e riafferrare il bastone. Rimettere il bastone al posto, eseguire una corsa a slalom fra i cerchi e fermarsi dentro il cerchio contenente la palla.

Tirare al canestro posto davanti, riprendere la palla dopo un rimbalzo e rimetterla a posto.

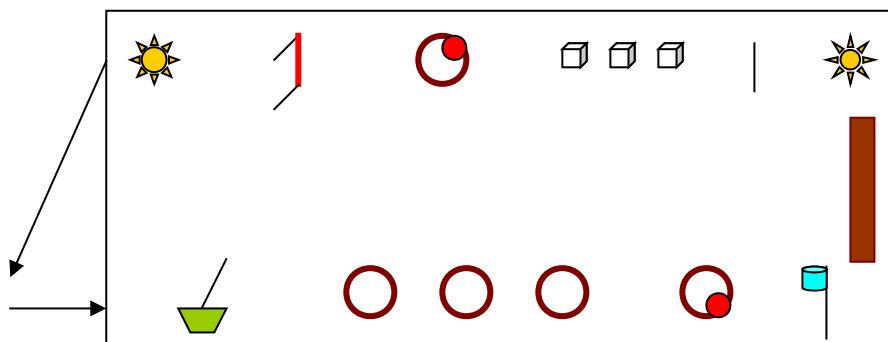
Aggirare esternamente il canestro porsi lateralmente alla trave ed eseguire 4 volteggi a piedi uniti superando l'attrezzo a gambe flesse e spostando l'impugnatura in avanti ad ogni salto.

Correre ed aggirare la boa esternamente, prendere il bastone ed eseguire 2 rolls sui polsi, posare il bastone.

Camminare su 4 appoggi in equilibrio, correre dentro il cerchio, prendere la palla e farla rotolare sotto l'ostacolo posto davanti.

Correre esternamente all'ostacolo per recuperare la palla, ritornare per metterla a posto.

Correre e superare l'ostacolo con un salto, correre esternamente alla boa e dare il cambio al compagno.



LINGUAGGIO DEL CORPO

Il movimento è uno dei linguaggi attraverso il quale l'uomo esprime se stesso ed entra in relazione con gli altri. "Il linguaggio del corpo collabora alla comunicazione artistica e alla comunicazione quotidiana, con la gestualità, ma anche con le diverse modalità attraverso le quali il corpo occupa lo spazio". In ogni movimento possiamo distinguere la quantità e la qualità, queste dinamiche riflettono l'intenzione del movimento.

Un movimento accelerato o decelerato, preciso o impreciso, di leggerezza o forza, controllato o libero, indicano il carattere personale.

Possiamo distinguere diversi aspetti dell'attività motoria come linguaggio:

- **Linguaggio corporeo spontaneo** cioè la capacità di ogni individuo di esprimere la propria personalità, in questo caso ha di unicità.
- **Linguaggio corporeo codificato** cioè la capacità e la competenza dell'individuo di esprimere messaggi attraverso movimenti codificati (danza, mimo, teatro).

L'espressività corporea si inserisce nel contesto di numerose attività didattiche, l'obiettivo è quello di far sentire all'alunno il proprio corpo e fargli vivere coscientemente le sue possibilità di movimento ed espressione attraverso il gesto quotidiano, artistico o performance sportiva.

Attività che concorrono allo sviluppo dell'espressività corporea sono: capacità di contrazione e rilassamento segmentario, coordinazione, respirazione, organizzazione spazio-temporale, ecc.

Tutte le attività che costringono l'allievo a concentrare la propria attenzione sul proprio schema corporeo, oltre a migliorare la conoscenza di se stesso, hanno un aspetto disinibente.

Ricordiamo, inoltre, che buona parte dei giochi imitativi spontanei dei bambini, sono giochi di espressione corporea. In ogni situazione educativa occorre tenere presente che il fine è la formazione di una personalità creativa e aperta nelle varie direzioni, bisogna quindi evitare, soprattutto nel primo triennio della scuola primaria, che l'educazione all'espressione corporea sia ricondotta ad un apprendimento tecnico di gesti codificati, ma vengano proposte situazioni

per scoprire lo spazio, il tempo, l'energia, il peso e la relazione con gli oggetti e gli altri.

L'itinerario metodologico porterà, quindi, a sperimentare la libertà del gesto, la sua fluidità

e plasticità, e permetterà di entrare in un mondo simbolico per giocare in un clima di possibilità

sconosciute.

Si partirà dalla coscienza del proprio corpo e delle relative sensazioni ed azioni per approdare al controllo del movimento espressivo e sviluppare quindi un personale linguaggio corporeo.

Si proporranno attività che partiranno dalla motricità spontanea ai giochi di imitazione, dalla rappresentazione di semplici sensazioni e stati d'animo alla drammatizzazione.

Idee di proposte motorie

- Camminare liberamente cercando di sfruttare tutto lo spazio disponibile, tutti i piani e le direzioni. Variante: solo lo spazio indicato.
- Camminare liberamente velocemente, oppure lentamente, occupando tutto lo spazio disponibile. Ad un segnale convenuto fermarsi nella posizione in cui ci si trova.
 - Variante: sperimentare la camminata pesante e leggera, verso l'alto o verso il basso.
 - Variante: fermarsi evocando rabbia, gioia ecc.
- Chiusura e apertura: Proporre di cercare una posizione di chiusura estrema e una di apertura estrema. Variazione: utilizzare le posizioni studiate per mimare azioni, situazioni, personaggi, ecc.
- Imitazione di andature di animali: eseguire la corsa del coniglio, l'andatura della rana, del cane, dell'orso, del serpente, della scimmia, ecc.
- La foresta: La rappresentazione prevede l'inserimento delle andature degli animali in un percorso ambientale. Creazione di un ambiente i cui animali per percorrerlo dovranno superare diverse situazioni- problema come ad es. sabbie mobili (materassoni), attraversamento di un torrente camminando sui sassi (appoggi di bauman), superamento di tronchi (panche, trave, ecc.), tunnel, andare sulle liane (oscillare sulle funi), ecc. Si possono usare materiali vari e attrezzi non codificati per creare motivazione e calibrare le difficoltà. Es: scatole ai piedi, pinne da nuoto come zampe di rane e via alla fantasia.
- Imitazioni delle andature del compagno: una sorta di ombra, è possibile eseguire l'esercizio a coppie o in squadre.
- Riproduzioni di boccacce: a coppie riprodurre a turno le boccacce dell'altro.
- Imitazione di azioni di oggetti conosciuti: campana, vogatore, l'albero al vento, la gru, il mulino, l'altalena, ecc.
- Imitazioni di azioni comuni (azioni quotidiane o mestieri): partire sempre da gesti reali eseguiti con oggetti. Es: L'azione di spingere deve prima essere esercitata a coppie, si spingerà il compagno, si spingeranno oggetti, per poi essere mimate. Si possono proporre spinte con diverse parti del corpo.
- Imitazioni: inseguimento di una farfalla, lanciare sassi, tirare una palla di neve, ecc.
- Presentazioni: Camminare liberamente e quando si incontra un compagno presentarsi: lo salutiamo con affetto, in modo gioioso; lo ignoriamo; gli dimostriamo ostilità o complicità.
- Scene di vita scolastica o quotidiana.
- Le statue: a coppie un bambino assume una posizione statica, l'altro compagno deve osservarla e imitarla. Variante: a gruppi creare una statua composita formata da tutti i membri del gruppo. La giuria che decide quale composizione è più bella sarà formata da un membro quanti sono i gruppi.
- Il ritmo in natura: mimare le onde che si infrangono sulle rocce, il fuoco scoppiettante, la pioggia, ecc.
- Manipolazione dell'oggetto: Ogni bambino manipola come vuole un bastone cercando di percepirne proporzioni, peso, volume, ecc, passa poi ad agire senza di esso.
 - Variante: Come l'esercizio precedente ma successivamente come in un esercizio di finzione si passa alla trasformazione del bastone in palla, manipolandola e giocando con essa.
- Giochi di competizione a gruppi: due bande rivali, tiro alla fune, contro vento, camminare nelle sabbie mobili.

- Muoversi liberamente su diversi brani musicali, proporre un movimento eseguito da un bambino e farlo ripetere a tutti. Variante: utilizzare un movimento di otto tempi proposto da un bambino e legarne un altro proposto da un altro. Alla fine i bambini avranno realizzato una composizione ritmico-motoria collettiva.
- Utilizzo della favola per un gioco di rappresentazione di coppia: es: Pinocchio- a coppie un bambino impersona Pinocchio, rappresentando i dispetti che fa a Geppetto come togliere la parrucca, fa gli occhi brutti, dà un calcio.
- Costruzione di una favola in scene statiche fotografate (fotofavola).

CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI E SPECIALI

Le esercitazioni riferite alle capacità coordinative si possono ricondurre ad esercizi di:

- coordinazione dinamica generale
- coordinazione intersegmentaria
- destrezza fine
- equilibrio
- ritmizzazione

Proposte motorie

Coordinazione dinamica generale

Le proposte si riferiscono ad una gestualità di tipo globale, hanno carattere di dinamicità e presentano situazioni problematiche; aiutano, inoltre a migliorare le capacità condizionali.

Si prestano bene i giochi già esposti precedentemente come: palla avvelenata, palla prigioniera, ruba bandiera, giorno e notte, ecc., staffette, percorsi.

Giochi:

- **L'inseguimento colore:** l'inseguitore dice il nome di un colore o di un dato materiale, chi riesce a toccare qualche cosa del colore o materiale nominato è salvo.
- **Si salva chi è in alto:** l'inseguito che è riesce a saltare su un rialzo o si arrampica in alto non può essere toccato.
- **Le galline nel giardino:** Il giardino è delimitato da quattro panchine disposte a quadrato. Le galline si appollaiano sulle panche e cercano di attraversare il giardino senza farsi dalla contadina posta al centro del giardino. Se la contadina prende una gallina, si invertono i ruoli.
- **Caccia alla coda:** ogni giocatore infila un nastro alla cintola dei pantaloni dietro alla schiena in modo che metà sia visibile. Ognuno cerca di impossessarsi di più nastri possibili.
- **Passa bastone:** due squadre poste in circolo con un bastone. I capitani delle squadre lanceranno il bastone al compagno vicino, vince la squadra che dopo due giri di passaggio del bastone lo consegnerà per prima all'insegnante. Il bastone può essere lanciato lateralmente in verticale con una mano o orizzontale a due mani con rotazione del busto.
- **Lascia bastone:** In cerchio, ogni bambino con un bastone posto verticalmente e poggiato con una estremità a terra. Al segnale dell'insegnante lasciare la presa e spostarsi rapidamente a sinistra e riprendere la bacchetta del compagno.
- **Staffetta con bastoni di twirling** (o nastri -corde) due file o più di bambini ad un estremo della palestra. All'altro estremo, in corrispondenza di queste, due gruppi di bastoni tw. In quantità pari al numero dei bambini componenti la fila più uno. Al via partono i capifila, prendono due bastoni tw., li pongono affiancati e li dispongono a terra parallelamente alla direzione di corsa, quindi tornano di corsa a toccare la mano al secondo della fila che a sua volta andrà a prendere un altro bastone e lo disporrà a seguito di quelli disposti sul terreno e così via. Vince la squadra che per prima avrà ordinato tutti i bastoni oppure usando più bastoni; vince la squadra che in un tempo prestabilito avrà creato la fila più lunga. Si può ripetere lo stesso gioco per far disfare la fila di bastoni. Variante: stesse modalità di gioco disponendo però una fila di cerchi parallela alla linea di corsa, ogni bambino dovrà appoggiare un bastone in un cerchio.

- **Percorso:** bambini posti in due file, partono i primi salgono su una panca e saltano in basso, passano sotto ad un ostacolo, saltellano a slalom fra le clavette con un solo piede, aggirano la boa e corrono indietro a toccare la mano del compagno.
- **Percorso:** bambini posti su due file, partono i primi due per eseguire una corsa fra i bastoni posti a terra a distanza ravvicinata, salto di un ostacolo basso, sottopassaggio di un tunnel formato da tappetini o una panca, lancio del bastone in orizzontale con una battuta delle mani e ripresa, corsa finale verso il compagno per il cambio.
- **Percorso:** bambini posti su due file, partono i primi due per eseguire una corsa fra i bastoni posti a terra a distanza ravvicinata, traslocazione a corpo disteso prono su una panca, ritti all'estremità salto in basso, capovolta avanti, corsa finale verso il compagno per il cambio.
- **Percorso:** bambini posti su due file, partono i primi due per eseguire una corsa veloce e il superamento di 3 ostacoli successivi, eseguire una capovolta sul materassino lancio della palla e presa a volo, palleggi a mano destra e sinistra e tiro a canestro, corsa finale verso il compagno per il cambio.
- **Staffetta:** bambini posti su due file, partono i primi due con un bastone in mano, per eseguire una corsa veloce a slalom fra le clavette, sul materassone, sulla trave, salto in basso, giro attorno una boa, corsa finale verso il compagno per la consegna del bastone.

Coordinazione intersegmentaria

Prevede l'esecuzione di movimenti combinati con diverse direzioni, ritmi esecutivi, simultanei, successivi, alternati.

- Oscillazione delle braccia avanti e indietro coordinate a passi
- Oscillazioni contrapposte coordinate a passi
- Oscillazioni dissociate da fermi e poi coordinate a passi
- Correre eseguendo movimenti simultanei con gli arti superiori nelle stesse direzioni poi in direzioni diverse.
- Combinazione di saltelli alternati dei piedi con oscillazioni degli arti superiori su un'unica direzione poi in direzioni diverse.
- Saltelli con la fune con e senza rimbalzo sul posto e in spostamento.
- Bastone tenuto verticalmente avanti saltelli a destra e sinistra su un piede coordinati a lanci di passaggio da una mano all'altra.
- Bastone tenuto a due mani orizzontale, lancio del bastone eseguendo un giro su se stessi e ripresa a due mani.
- Bastone tenuto a due mani orizzontale, lancio del bastone eseguendo una, due battute di mani.

Coordinazione oculo-manuale

Per sviluppare la coordinazione oculo-manuale si propongono esercitazioni che prevedano il colpire, lanciare e ricevere. Le due variabili utili da modificare di volta in volta sono: dimensione dell'oggetto da lanciare e dimensione dell'oggetto da colpire.

- Vedi proposte riguardanti il lanciare e riprendere
- Lancio della palla da pallavolo dentro uno scatolone a qualche metro di distanza. Variante: lancio di una pallina da tennis, poi da ping pong dentro una scatola da scarpe.
- Il bambino fa rotolare la palla al suolo per abbattere dei birilli.

- Lancio di una pallina da tennis verso dei birilli posti su un tavolo.
- Lancio della palla e ripresa dopo un rimbalzo.
- Bambini divisi in terziglie di cui due una fronte all'altra lanciano e riprendono un bastone/palla ecc., la terza al centro della coppia opera azioni di disturbo.
- L'allievo cammina sulla panca mentre esegue dei palleggi su di essa.
- **Palla avvelenata**
- **Vuotare il cestino:** Dentro uno scatolone si mettono tante palline. L'insegnante cerca di svuotarlo lanciandole in tutte le direzioni in un dato tempo. Gli allievi devono rimetterle dentro più in fretta possibile perché se lo scatolone rimane vuoto l'insegnante vince.
- **Tamburello e ping pong**

Equilibrio

Distinguiamo un equilibrio statico, che dipende dalle variazioni dell'asse corporeo e dalle ridotte dimensioni dalla base di appoggio, un equilibrio dinamico che dipende da stati particolari di stimolazione labirintica.

Indicazioni: basi mobili (sabbia, palloni, materassoni, asse di equilibrio, trave, bende per chiudere gli occhi, ecc.); cambi rapidi di direzione, spostamenti veloci con arresti improvvisi, esercizi ad occhi bendati.

- Da gambe divaricate spostare il peso del corpo alternativamente su un solo arto.
- Rimanere in equilibrio con una gamba flessa.
- Camminare su una linea tracciata al suolo.
- Camminare su ceppi disposti in modo vario.
- Traslocazioni varie prima sulla panca poi sulla trave (andature laterali, andature con flessioni alternate delle gambe, andatura in quadrupedia, con slanci delle gambe, con mezzi giri, ecc)
- Camminare ad occhi chiusi seguendo un percorso segnato da una fune.
- Saltelli vari sulla trave.
- Camminare sulla trave bendati.
- Saltellare su un piede e al segnale fermarsi in equilibrio.
- In coppia, un bambino sopra la trave, l'altro a terra, lanciare e ricevere il bastone.
- Camminare tenendo in equilibrio un oggetto su capo.
- Eseguire un giro sul proprio asse longitudinale e fermarsi in equilibrio.
- Eseguire un giro sul proprio asse longitudinale e correre velocemente in avanti.
- A coppie su una trave, con piccole spinte cercare di far cadere il compagno.
- Salti in basso da una panca assumendo varie posizioni in volo.
- Salto in basso da una panca eseguendo $\frac{1}{2}$ giro in volo.
- Con una breve rincorsa saltare sul materassone per arrivare supini, proni, in capovolta, seduti ecc.
- **Gioco delle piroette:** camminare in avanti, effettuare un salto con rotazione e riprendere a camminare nella stessa direzione.
- **Gioco del surfista:** mantenersi in equilibrio sopra un pallone medicinale.
- **Uno, due, tre, stella**

Ritmizzazione

Il ritmo organizza le diverse sequenze del movimento nel tempo determinandone durata, velocità, intensità.

Compito dell'educatore sarà quello di favorire la ricerca di un ritmo esecutivo ottimale e personale del movimento nel bambino.

- Ciascuno, su proposta dell'insegnante, scopre il ritmo della natura e delle cose.(cuore, del camminare, della corsa, della pioggia, ecc.
- Ciascuno interpreta liberamente con movimenti cadenzati, il ritmo determinato da suoni o rumori, prodotti da agenti meccanici o naturali (pioggia, ticchettio dell'orologio, metronomo)
- Dopo aver scandito il ritmo con il tamburello i bambini lo eseguono con le mani o con i piedi o con il pallone.
- Marcia libera a ritmo e poi alla variazione del ritmo eseguire un cambio di fronte o un giro o un altro movimento. (3 semiminime e 4 biscrome)
- I bambini camminano liberamente, tra gli attrezzi disposti sul campo, seguendo il ritmo dell'insegnante. Alla pausa devono riprodurre il ritmo percuotendo con mani o piedi o altri attrezzi, un attrezzo posto sul campo a scelta.
- La classe divisa in due gruppi di cui uno fermo che batte le mani secondo un ritmo proposto e l'altro esegue dei movimenti e/o spostamenti. Il ritmo può essere riprodotto battendo piccolo strumentario sonoro o diverse parti del corpo.
- Proporre un movimento es. passo saltellato, poi richiedere ai bambini di riprodurre il ritmo con le mani.
- Esecuzioni di vari ritmi con le mani o con altri mezzi e proporre all'allievo di ricercare l'andatura o il movimento adatto.

CONTATTI

Federazione Italiana Twirling

- www.federtwirling.it

E-mail Settore Scuola

- Dipartimentotecnico@fitw.it
- Commissionescuolafitw@gmail.com

BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

Bibliografia

- Nuovi orientamenti per l'avviamento dei giovani allo sport, SSS
- AAVV, Guida tecnica generale dei centri di avviamento allo sport, SSS
- Harre, Teoria dell'allenamento, SSS
- Bin-Balsamo, Principi di teoria e metodologia, SSS
- J.Le Boulch, Verso una scienza del movimento umano, Armando
- Calvesi-Tonetti, L'attività motoria e l'educazione, Principato
- FITw, Dispense per assistenti e tecnici di base
- FITw, Dispense giudici internazionali
- FITw, Regolamento Settore Propaganda
- Riflessioni su temi di educazione fisica, SSS
- CONI, Corpo movimento e prestazione, IEI
- CONI, Ginnastica guida tecnica
- A cura di M. Mondoni, Giocasport pallacanestro, FIP
- Rivista, Educazione fisica e sport nella scuola, n.200 e n.204
- D. Schiavon, Avviamento alla ginnastica, SSS
- A.Villa, Giocare con....., SSS
- R.Agabio, Ginnastica generale: didattica e metodologia, SSS
- A cura di R. Agabio, Sport a scuola, FGI

Sitografia

- www.federtwirling.it
- www.nonsolofitness.it
- www.sportpro.it
- www.sportmedicina.com
- www.società stampa sportiva.com
- www.professionefitness.com
- www.scienza.coni.it
- www.psicosport.it
- www.pubblica.istruzione.it
- www.sporttraining.it
- www.federginnastica.it
- www.conivenezia.it
- www.wikipedia.i