

ATTIVITA' MOTORIA DAI 5 AI 7 ANNI

PREMESSA

- DAI 5 AI 7 ANNI LO SCOPO FONDAMENTALE DELL'ALLENAMENTO E' CREARE SOLIDE BASI PER UN GIUSTO ORIENTAMENTO VERSO LE DISCIPLINE SPORTIVE DELLA GINNASTICA.
- LA PREPARAZIONE DOVRA' ESSERE CARATTERIZZATA DALL'ADOZIONE DI CONTENUTI MOLTEPLICI E GENERALIZZATI CHE CONSENTONO UNA FORMAZIONE COMPLETA.
- L'ATTIVITA' MOTORIA DEVE TENDERE ALLO SVILUPPO DELLA CRESCITA PSICOFISICA ORIENTATA VERSO UN OBIETTIVO PRECISO MA CHE COMUNQUE DEVE RISPETTARE LE ESIGENZE DEL BAMBINO.

LA MOTRICITA' A 5-7 ANNI

- In questo periodo il bambino ha un grande bisogno di movimento ma, essendo la sua capacità di concentrazione piuttosto limitata, le proposte motorie devono essere ricche di variazioni.
- Le attività motorie proposte devono essere dirette al correre, saltare, strisciare, arrampicare, stare in equilibrio, ad appendersi, tirare, lanciare e prendere oggetti di vario tipo e tanti altri movimenti, tutti comunque mediante il gioco.
- Si notano progressi notevoli nella deambulazione, ma il controllo dell'azione della corsa è carente; da questa età fino agli 8/9 anni è importante che il bambino/a impari a correre bene indipendentemente dal correre veloce.

LA MOTRICITA' A 5-7 ANNI

- Il salto deve essere esercitato a partire dai 4-5 anni inserendo varie tipologie di salti e saltelli a piedi pari uniti, salti e saltelli semplici in forma ritmica, forme semplici di salti su tappetoni, salti al trampolino da fermi e con rincorsa con l'uso di panche o palchi o tappetoni.
- A 6 anni i bambini sono in grado di superare ostacoli (20-40 cm) da fermi e, se esercitati adeguatamente, con rincorsa.
- Piace molto arrampicarsi e a 6 anni questa abilità migliora notevolmente; quindi è importante esercitarla facendo in modo che si arrampichino alla spalliera, alla scala curva e verticale, alla pertica e alla fune con l'uso degli arti inferiori in modo coordinato (per un paio di metri).
- A 5 anni la presa della palla avviene solo se lanciata con molta precisione, perché la capacità di orientamento spazio-temporale è poco sviluppata; i bambini a 6 anni se vengono allenati possono già anticipare la palla e anche collegare la presa con il successivo lancio.
- Altre forme di movimento che debbono essere esercitate: movimento di trazione (panche), di spinta, dondolare stando appesi, rotolare intorno all'asse longitudinale, eseguire capovolte sul piano frontale, stare in equilibrio, tutte tecniche fondamentali della ginnastica artistica e ritmica e di altri sport.

ALCUNE CONSIDERAZIONI SULLA MOTRICITA' IN ETA' 5-6 ANNI

- Dopo l'apprendimento degli schemi motori di base statici (flettere etc.) dinamici (correre, saltare, arrampicare, strisciare, rotolare, lanciare, prendere, etc.) è opportuno eseguire delle sequenze motorie caratterizzate da 4 a 6/7 forme diverse di movimento collegate tra loro (esempio percorsi motori).
- A 5 anni i progressi sono limitati, a 6 anni sono considerevoli, in relazione, alle capacità coordinative, alla rapidità, ecc.
- Tutta l'attività motoria deve essere eseguita sempre sottoforma di gioco e possibilmente in modo divertente.

ALCUNE CONSIDERAZIONI PER LA PRATICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA IN ETA' 6-7 ANNI

- Ampliamento del bagaglio motorio e miglioramento delle capacità coordinative (capacità di reazione, differenziazione, equilibrio, combinazione, orientamento).
- A questa età i bambini hanno una grande capacità di apprendimento ma non di memorizzazione, quindi un movimento nuovo deve essere ripetuto più volte.
- La forza dovrebbe essere allenata soprattutto attraverso il gioco (esempio giochi di lotta), metodi e contenuti dinamici (circuit training e percorsi motori), coinvolgendo tutta la muscolatura: rafforzamento della muscolatura del tronco (base di appoggio per i movimenti dinamici degli arti), degli arti superiori (ad esempio per la forza di appoggio) ed inferiori (ad esempio per la capacità di salto).
- In questo periodo l'allenamento della flessibilità/mobilità articolare nella ginnastica artistica ma soprattutto nella ritmica inizia ad avere contenuti anche specifici.
- La velocità dei movimenti migliora notevolmente; i programmi di allenamento per la rapidità devono avere soprattutto richieste coordinative ed essere ricchi di contenuti.

ESEMPI DI ESERCIZI PER IL RAFFORZAMENTO DELLA MUSCOLATURA DEL TRONCO CON L'USO DEGLI "ZERO" E DEI PALLONI PROPRIOCETTIVI



← sit-up con arti inferiori sollevati



← tenere la posizione qualche secondo



← candela



← alcuni esercizi di stabilizzazione con le grandi palle proprioceptive abbinati ai rotolamenti del corpo sulle stesse



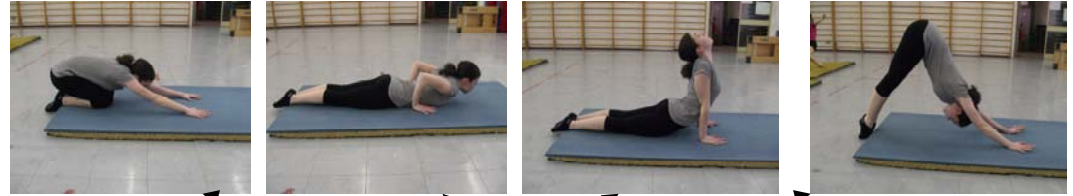
← da decubito prono sollevamento degli arti



ALCUNI ESERCIZI DI FLESSIBILITA' / MOBILITA' ARTICOLARE



flessione del rachide



GATTI



rotolamento



alcuni esercizi in latero-flessione



flessione avanti del busto



alcuni esercizi in rotazione



ALCUNI ESEMPI PRATICI ESEGUITI CON L'ATTREZZO "ZERO"

- Camminare (sugli avampiedi, sui talloni, indietro, laterale, a gambe piegate, ecc) ed andature (passo saltellato, galoppi laterali, ecc.) su linee più o meno ristrette tracciate al suolo, "zero" disposti in modo vario, su panca o trave.
- Vari tipi di camminata o andature su una linea a terra o su "zero" lanciando ed afferrando una palla in vari modi.
- Vari tipi di camminata, esercizi statici, eseguiti ad occhi chiusi, anche su linee tracciate al suolo.
- Varie tipologie di camminata e corsa superando ostacoli a diverse altezze.
- Deambulazione e/o corsa, muovendosi liberamente, in uno spazio ben definito, evitando di urtare i compagni ed eventuali piccoli attrezzi posti al suolo (coni, ostacoli, cerchi, ecc).
- ABC della corsa: skip a ginocchia alte, basse, corsa calciata, combinazioni tra skip e calciata, corsa con passi corti a frequenza più o meno elevata, ecc., con l'aiuto dei cerchi e/o degli "zero".
- Corsa con passi silenziosi, rumorosi o misti.
- Corsa tra i cerchi e/o gli "zero" posti a diverse distanze ed in posizioni variabili (esempio a zig-zag).
- Varie tipologie di corsa: laterali, indietro, con arti inferiori piegati a varie angolazioni articolari con passi più o meno ampi e con frequenze più o meno elevate.
- Vari tipi di andature, salti, corse, ecc., con variazioni di velocità

ESEMPI DI ALCUNI ESERCIZI ATTRAVERSO L'USO DELLO "ZERO" (CAMMINARE)



← camminare
avanti



← camminare
indietro



← camminare avanti
con arti inferiori
piegati



← camminare indietro
con arti inferiori
piegati



← camminare sullo zero
con appoggio dei piedi
su colori diversi



← camminare sugli avampiedi
su colori diversi



← vari tipi di camminate
su zero sovrapposti e su
colori diversi

CORRERE CON L'USO DEGLI ZERO

corsa
←
avanti



corsa
←
incrociata



corsa indietro
←
e corsa a
ginocchia alte



corsa
←
calciata



corsa calciata
←
avanti con gambe
tese



corsa a gambe
←
tese in fuori



varie tipologie di corsa su "zero" stabile ed instabile e con appoggio dei piedi su colori diversi



varie tipologie di corsa su zero sovrapposti



varie tipologie di corsa su zero sovrapposti instabili



ALCUNI ESEMPI DI GIOCHI MOTORI ED ESERCIZI

- Partenze di corsa ad un determinato segnale (acustico, visivo, tattile, ecc.).
- Partenze di corsa ad un segnale prescelto (tra i diversi segnali bisogna scegliere quello giusto, ad esempio colori o numeri).
- Partenze da diverse posizioni a vari stimoli acustici e compiti variati (es. partenza da decubito prono, ad un dato segnale, tirarsi su in piedi scatto di 6/8 metri+ ruota).
- Vari tipi di giochi:
 - cambio di posto
 - cambio di lato
 - gara dei numeri
 - ombra
 - gioco del fazzoletto
 - giochi di corsa

ALCUNI ESEMPI PRATICI

- Andature quadrupediche anche su panca o trave.
- Varie posizioni statiche ed esercizi di preacrobatica (ad esempio capovolte, ruote, ecc.) eseguiti su una linea, panca o trave.
- Vari tipi di posizioni statiche su grandi palloni, ad esempio seduti, prono, supino, decubito laterale, ecc..
- Giochi di equilibrio in coppia con l'uso degli zero (spingersi, scavalcarsi, ecc.).
- Salti (per gli estensori del ginocchio e dell'anca) e saltelli (estensori della caviglia) a piedi pari uniti tra i cerchi a distanze variabili e/o di diversa grandezza.
- Salti e/o saltelli a piedi pari uniti tra gli ostacoli di diversa altezza e posti a diverse distanze.
- Salti e saltelli a piedi pari uniti su superfici diverse.
- Salti e/o saltelli in serie (2 salti con il corpo dritto+2 divaricando gli arti inferiori in volo+2 con arti inferiori flessi oppure 1+2+1, ecc.....)
- Salti o saltelli a piedi pari uniti a zig-zag.
- Salti o saltelli monopodalici avanti, indietro, laterali, ecc..
- Vari tipi di salti su una linea, zero o panca
- Vari tipi di salti e saltelli con l'uso della funicella
- Salti in basso su tappetini, tappetoni o zero.
- Vari tipi di salti al trampolino (salto con arti inferiori flessi, divaricati frontalmente o sagittalmente, con $\frac{1}{2}$ o 1 giro sull'asse longitudinale, ecc.).

ESEMPI DI ESERCIZI PER IL SALTO CON L'USO DEGLI ZERO



salto in alto



salto in lungo



salto laterali



salto monopodalici



combinazione salto in alto/salto in lungo



salto a zig zag



salto dal basso in alto / salto in basso



ESEMPI DI SALTI E BALZI CON L'USO DEGLI ZERO



← combinazioni di salti
← tipo gioco della
“campana”



← combinazioni di salto
in alto e in basso su
su base stabile/instabile



← diverse tipologie di salto
con gli zero disposti
a caso



← balzi a zig zag



← balzi in lungo
superando uno zero



← balzi sugli zero disposti
a caso

ESEMPI DI ANDATURE IN STAZIONE ERETTA E QUADRUPEDICHE CON L'USO DEGLI ZERO



← passo saltellato



← galoppo laterale



camminare in quadrupedia



← lepre



quadrupedia a corpo proteso avanti



← lepre con l'appoggio di un solo arto inferiore



← diversi tipi di andature sugli zero disposti in modo vario e/o eseguite su colori diversi

ALCUNI ESEMPI PRATICI CON L'UTILIZZO DELLO "ZERO"



equilibrio monopodalico



equilibrio bipodalico
su base instabile



altre posizioni statiche di equilibrio

esercizi e giochi in coppia di equilibrio



ALCUNI ESEMPI PRATICI

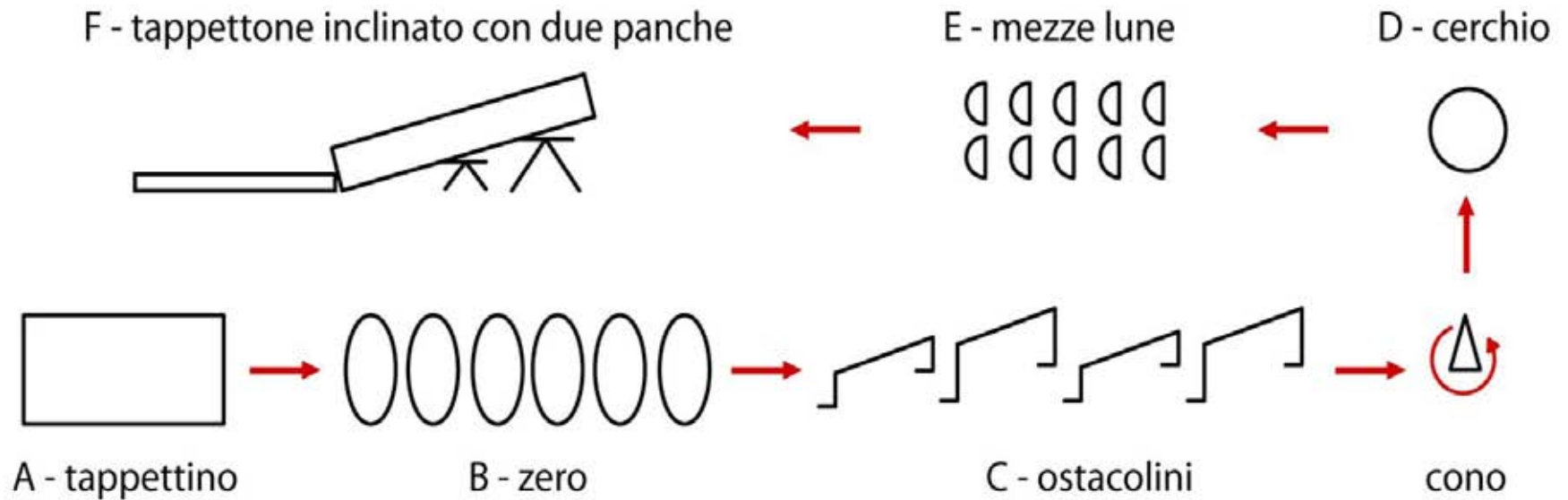
- Vari tipi di lanci e riprese con la palla con abbinati compiti motori (salti diversi, rotazioni sull'asse longitudinale, elementi di preacrobatica, ecc.), anche in coppia, con vari spostamenti e in spazi ben definiti; la stessa cosa con l'uso di piccoli attrezzi codificati e non codificati.
- Varie tipologie di percorsi motori con esercizi di passaggio sopra/sotto agli ostacoli di diverse altezze, elementi di preacrobatica, cambi di direzione, vari tipi di andature, lanci e riprese di piccoli attrezzi, varie tipologie di salto e di corsa, ecc., il tutto in spazi e tempi definiti.

ESEMPI DI PERCORSI MOTORI DI DIFFICOLTA' CRESCENTE

- **PERCORSO n° 1**, età 5/6 anni, molto semplice (colore giallo)
 - **PERCORSO n° 2**, età 5/6 anni, semplice (colore verde)
 - **PERCORSO n° 3**, età 5/6 anni, medio (colore rosso)
 - **PERCORSO n° 4**, età 5/6 anni, difficile (colore blu)
-
- **PERCORSO n° 5**, età 6/7 anni, molto semplice (colore giallo)
 - **PERCORSO n° 6**, età 6/7 anni, semplice (colore verde)
 - **PERCORSO n° 7**, età 6/7 anni, medio (colore rosso)
 - **PERCORSO n° 8**, età 6/7 anni, difficile (colore blu)

Nota: qualunque sia il percorso che si desidera proporre è sempre necessario che gli esercizi inseriti in tale percorso siano stati appresi correttamente ed eseguiti in modo autonomo

PERCORSO 1 SCHEMA



PERCORSO n° 1

colore giallo



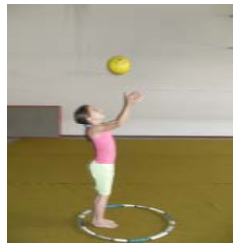
A – capovolta avanti sul tappetino



B – correre sugli zero



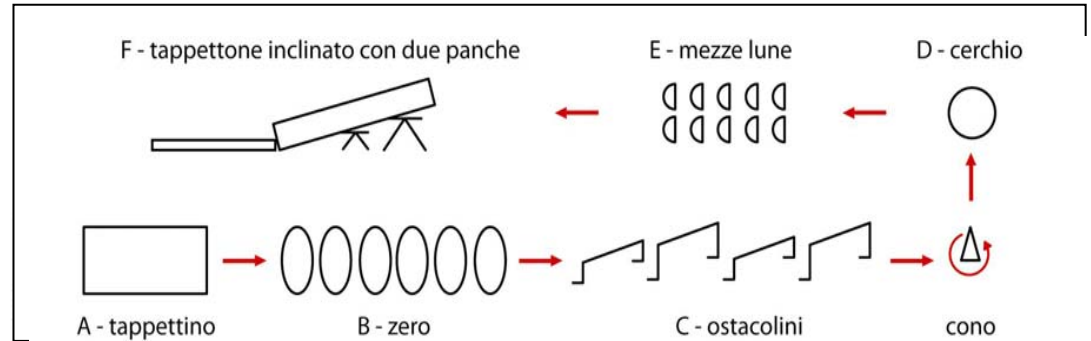
C – ostacolo basso passare sotto ostacolo alto, scavalcare



D – lanciare la palla e riprenderla



E – camminare sulle mezzelune



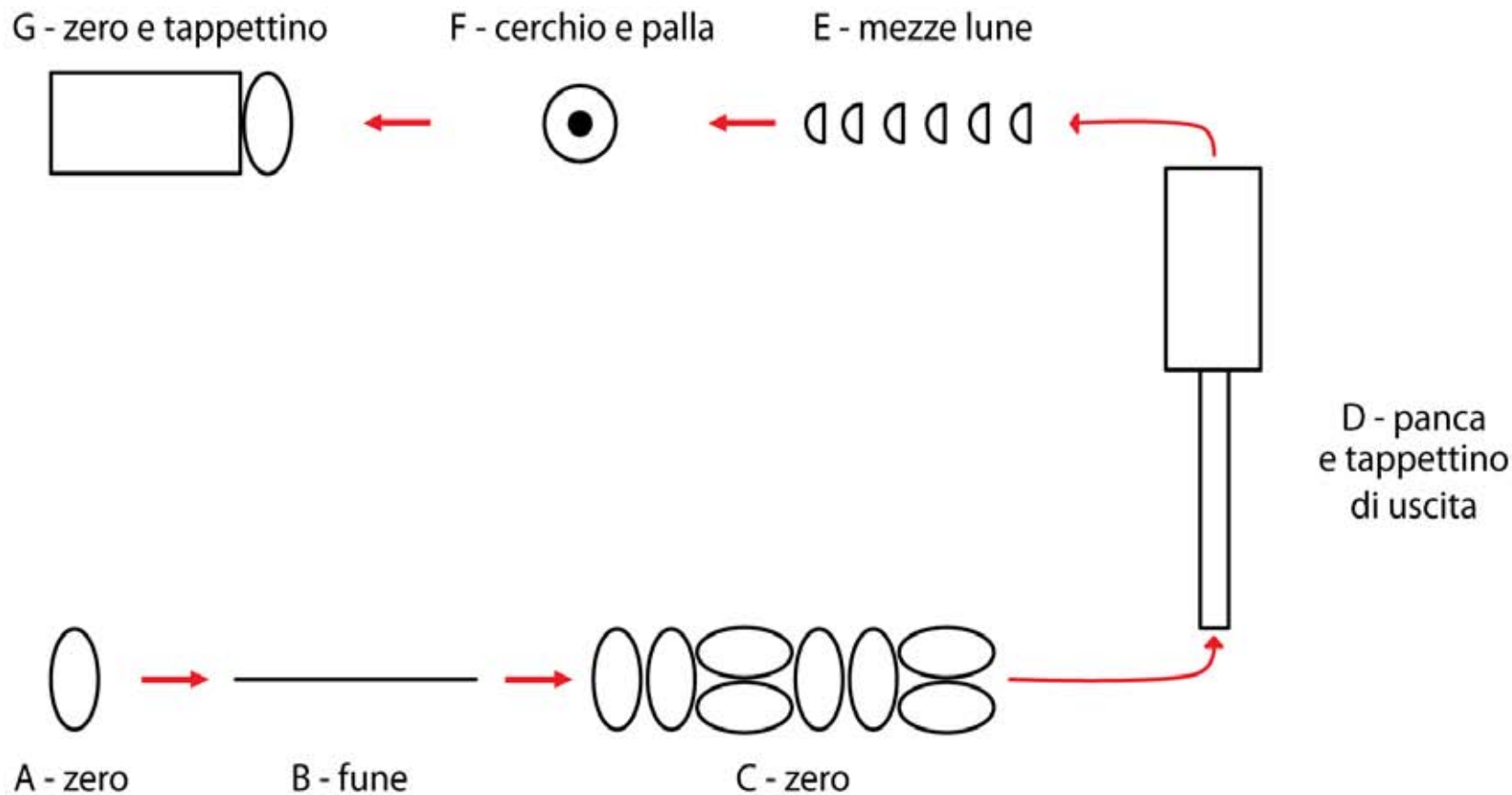
ATTREZZATURE OCCORRENTI

- 2 tappetini
- 1 tappetone
- 2 panche
- 2 ostacoli bassi+2 ostacoli alti
- 6 zero
- 1 cono+1 cerchio+10 mezzelune



F – rotolare su un tappetone inclinato

PERCORSO 2 SCHEMA



PERCORSO n° 2

colore verde



A – scavalcamento di uno zero con appoggio alternato degli arti (tipo ruota)



B – 6 saltelli a piedi pari uniti in avanti a zig zag superando una fune



C – eseguire 2 saltelli pari uniti + 1 divaricato (ripetere)



D – camminare velocemente + salto a pennello per scendere



E – camminare sulle mezzelune



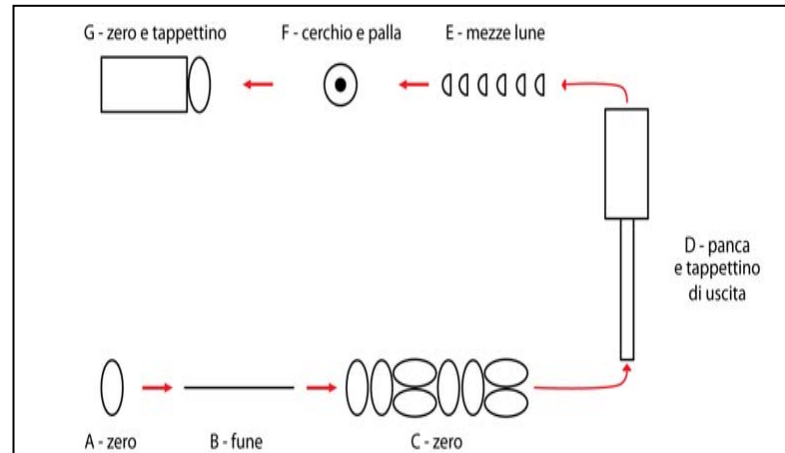
F – lancio della palla e ripresa dopo aver battuto 2 volte le mani



G – qualche passo di rincorsa battuta a piedi pari uniti sullo zero eseguire un salto in alto ed arrivo su un tappetino

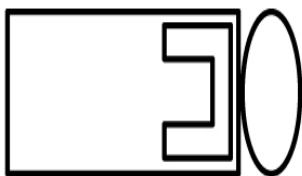
ATTREZZATURE

- 10 zero
- 1 funicella
- 1 panca
- 2 tappetini
- 6 mezzelune
- 1 cerchio
- 1 palla

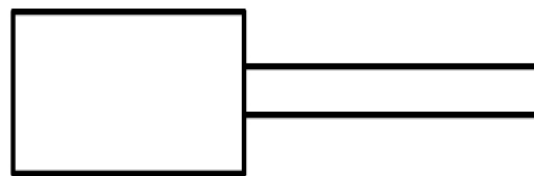


PERCORSO 3 SCHEMA

F - zero, tappettino, "telefono"



E - panca e tappettino di uscita



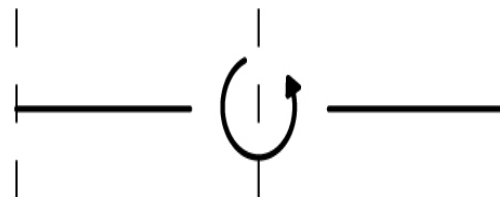
A - tappettino



B - zero



C - fune



D - 4m, 1/2 giro, 4m



PERCORSO n° 3

colore rosso

A – rotolamento indietro e toccare con i piedi il tappetino sopra il capo, sempre rotolando tornare in stazione eretta



B – ruotina con le mani sopra lo zero



C – 6 saltelli divaricando le gambe sul piano sagittale (tipo sforbiciata) in avanzamento laterale



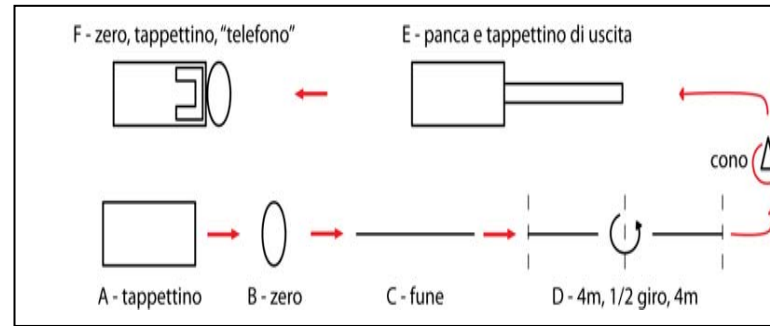
D – corsa quadrupedica in avanti per 4 m., 1/2 giro. in quadrupedia, corsa quadrupedica indietro per 4 m.



E – correre sulla panca, scendere con un salto arrivando su un tappetino, sullo stesso eseguire una capovolta avanti

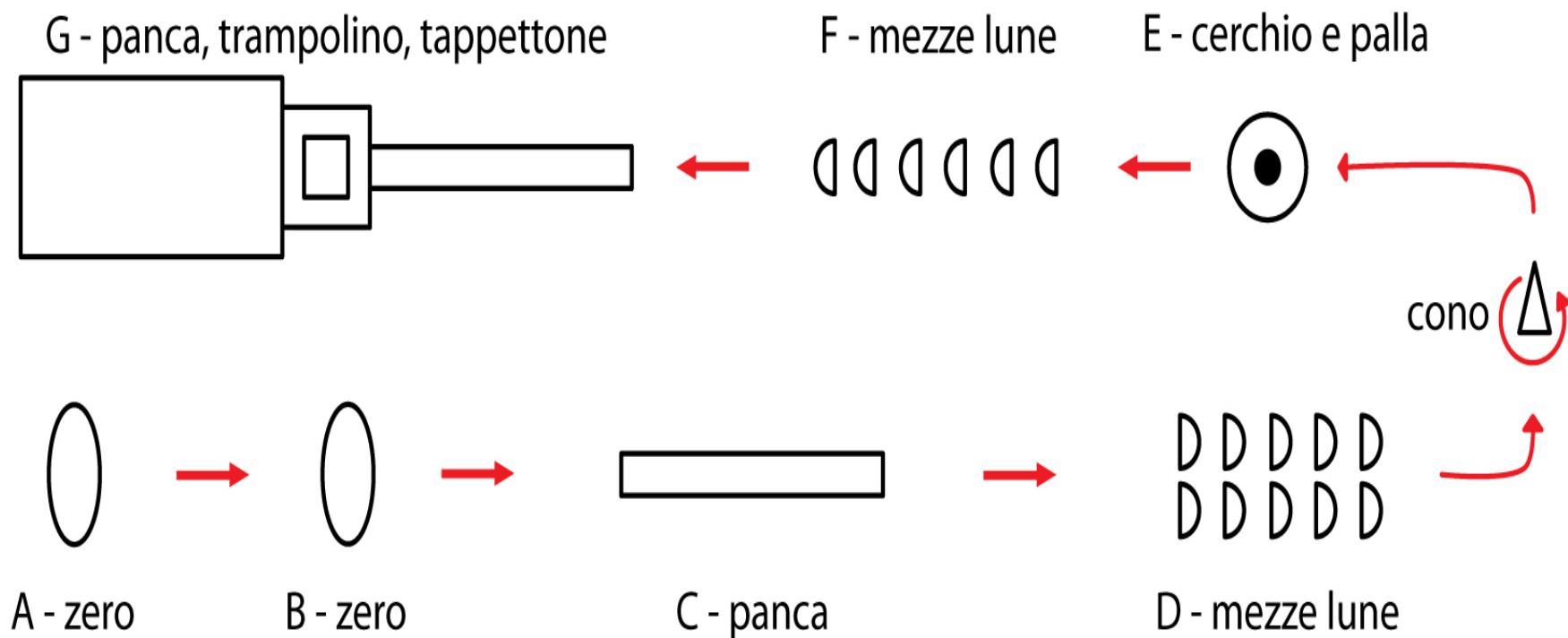
ATTREZZATURE

- 3 tappetini
- 2 zero
- 1 funicella
- 1 cono
- 1 panca
- 1 protezione pedana



F – dopo qualche passo di rincorsa, battuta a piedi pari uniti sullo zero, eseguire un salto superando la copertura di protezione della pedana del volteggio (“telefono”)

PERCORSO 4 SCHEMA



PERCORSO n° 4

colore blu



A – ruota appoggiando le mani sullo zero



B – verticale con appoggio della mani sullo zero, eseguire una sforbiciata con gli arti inferiori



C – 4 salti a zig zag in avanzamento con appoggio mani e piedi sulla panca



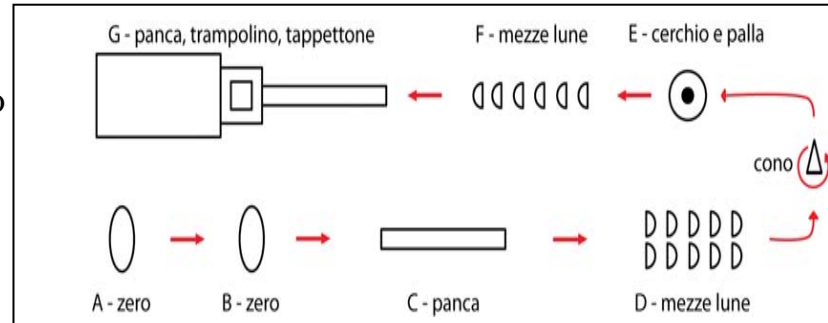
D – camminare in quadrupedia



E – lancio e ripresa della palla sullo zero +3 palleggi



G – rincorsa sulla panca battuta a piedi pari uniti sul trampolino ed eseguire un salto ed arrivo sul tappetone



ATTREZZATURE

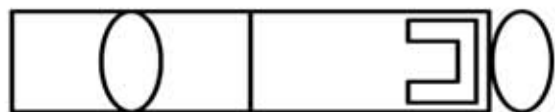
- 16 mezzelune
- 2 zero
- 2 panche
- 1 trampolino
- 1 tappetone
- 1 cono
- 1 cerchio
- 1 palla



F – corsa a zig zag

PERCORSO 5 SCHEMA

G - 2 zeri, "telefono", 2 tappettini



F - cerchio e palla



E - 1 zero e corda



70cm



C - 4 zeri

D - 1 zero

B - pedana e tappettini



A - ostacolini bassi



PERCORSO n° 5

colore giallo



A – superamento laterale di 3 ostacoli bassi



B – capovolta dietro su piano inclinato + capovolta avanti sul tappetino



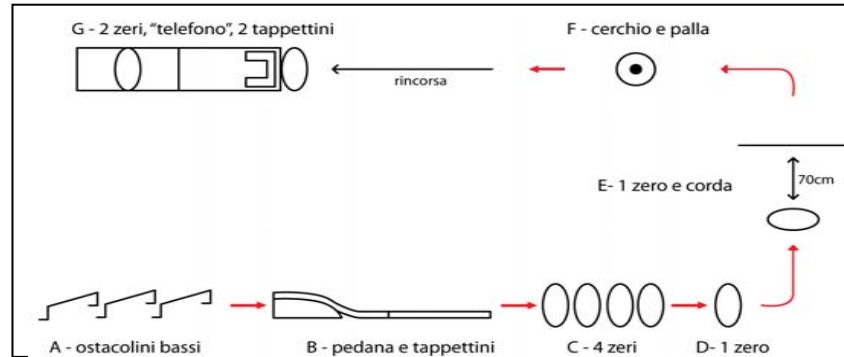
C – 4 saltelli a piedi pari uniti in avanti sugli zero



D – 4 saltelli a piedi pari uniti sul posto sullo zero



E – partenza in accosciata sullo zero con le mani appoggiate a terra, camminare con le stesse per raggiungere una linea e tornare indietro sempre camminando (eseguire 2 volte)



ATTREZZATURE

- 3 ostacoli
- 4 tappetini
- 1 pedana volteggio
- 8 zero
- 1 cerchio+1 palla
- 1 telefono



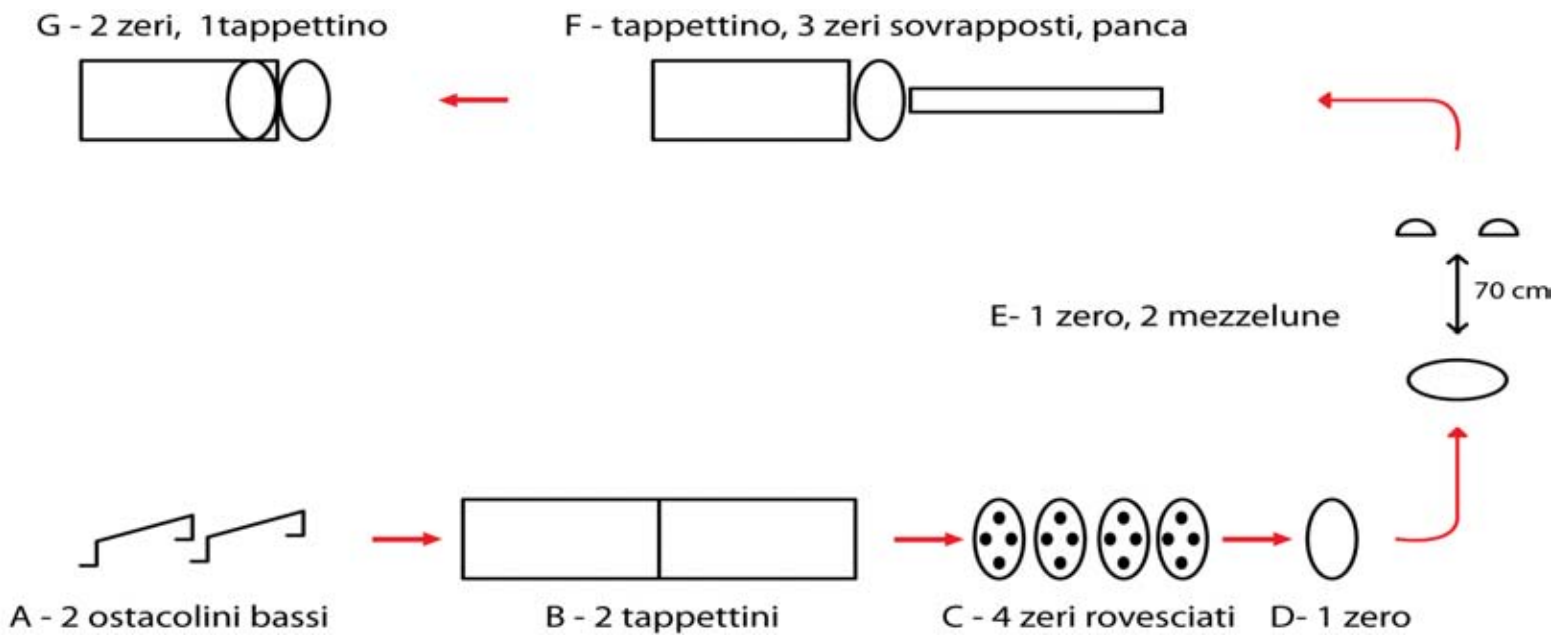
F – eseguire 4 palleggi sul posto fuori dal cerchio



G – dopo qualche passo di rincorsa battuta a piedi pari uniti sullo zero, eseguire un salto superando il “telefono” + ruota appoggiando le mani sullo zero

PERCORSO 6

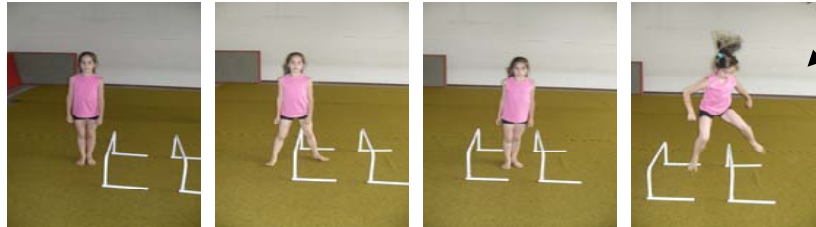
SCHEMA+ATTREZZATURE



- 2 OSTACOLI
- 4 TAPPETINI
- 10 ZERO
- 1 PANCA
- 2 MEZZELUNE

PERCORSO n° 6

colore verde



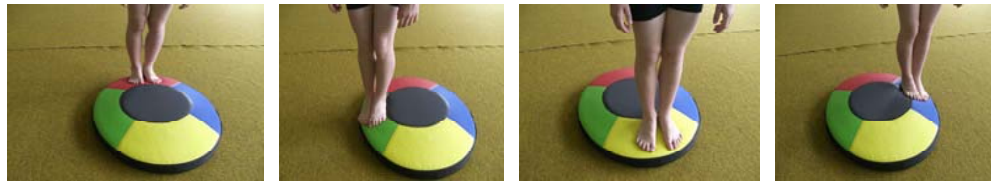
A – partenza di fianco agli ostacoli, eseguire alternativamente 4 salti, il 1° arrivo a cavalcioni sullo ostacolo, il 2° a piedi pari uniti al lato opposto dello ostacolo, ripetere la sequenza



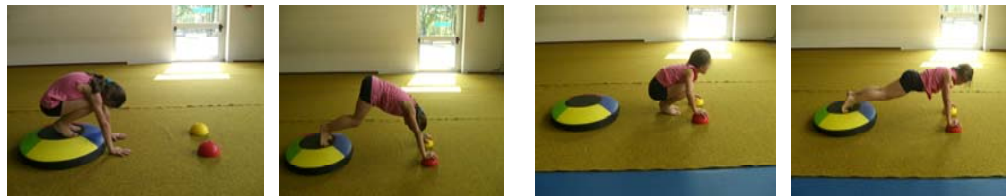
B – capovolta indietro sulla spalla + capovolta avanti



C – 4 salti a piedi pari uniti sugli zero rovesciati (base instabile)



D – 4 saltelli a piedi pari uniti sui colori colori dello zero girando in senso antiorario e 4 in senso orario



E – partenza in accosciata sullo zero con le mani fuori, camminare con le stesse fino ad arrivare sulle mezzelune a corpo proteso dietro, di seguito flettere gli arti inferiori al petto e distenderli con arrivo dei piedi sullo zero (ripetere 2 volte), ritornare alla posizione di partenza camminando indietro con le mani



F – camminare veloci su una panca, a metà compiere 1 giro sull'asse longitudinale, proseguire ed arrivare in piedi su 3 zero di seguito eseguire un salto in basso con arrivo su un tappetino



G – dopo una breve rincorsa, battuta a piedi pari uniti su uno zero eseguire un salto superando un altro zero, arrivo sul tappetino

PERCORSO 7

SCHEMA E ATTREZZI

G - 2 zeri, 1 tappetone (40H)



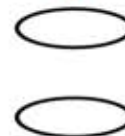
F - 10 mezzelune



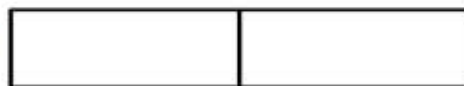
E - cerchio e palla



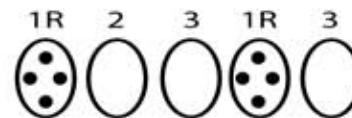
D - 2 zeri



A - cerchio e fune



B - 2 tappetini



C - zeri



- 2 CERCHI + 1 FUNICELLA + 1 PALLA
- 2 TAPPETINI
- 14 ZERO
- 10 MEZZELUNE
- 1 TAPPETONE (h 40 cm)

PERCORSO n° 7

colore rosso



A – 4 saltelli con la funicella fuori dal cerchio



B – capovolta avanti + salto ½ giro A.L.+ capovolta dietro



C – correre su 1 (zero rovesciato), 2 (2 zero sovrapposti) fino al 3 (3 zero sovrapposti), fermarsi eseguire un salto in basso arrivo su zero rovesciato e di seguito eseguire un salto in alto arrivo su 3 zero sovrapposti



D – eseguire una ruota sullo zero+ una verticale sempre sullo zero



F – camminare sulle mezzelune



E – eseguire 4 palleggi con la palla camminando intorno al cerchio



G – dopo una breve rincorsa, battuta a piedi pari uniti eseguire un salto ed arrivare in accosciata su uno zero posto sul tappetone

PERCORSO 8

SCHEMA E ATTREZZATURE

F - zeri, 1 tappetone (40H)



E - panca, cerchio e palla



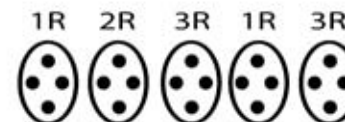
D- 3 tappetini



A - zero e fune



B - 2 tappetini



C - zeri



- 1 CERCHIO + 1 PALLA + 1 FUNICELLA
- 5 TAPPETINI
- 15 ZERO
- 1 PANCA
- 1 TAPPETONE

PERCORSO n° 8

colore blu



A – 4 salti con la funicella su uno zero



B – capovolta dietro + salto ½ giro A.L. + ruota



C – salti a piedi pari sugli zero



F – dopo una breve rincorsa, battuta a piedi pari uniti su uno zero, eseguire un salto per arrivare su 3 zero sovrapposti e di seguito capovolta avanti arrivo sul tappetone



D – lepre + capovolta avanti + salto in alto a pennello



E – prendere la palla posta all'interno di un cerchio, salire sulla panca e camminare eseguendo 5 palleggi con la palla, scendere e depositare la palla nel cerchio