

## **Attività progettuale: Pallacanestro nella scuola secondaria di primo grado**

### **I fondamentali della pallacanestro e la loro applicazione nella fase di gioco, il regolamento di gioco.**

La lezione che andrò a sviluppare è stata pianificata all'interno di un ciclo di otto sedute di allenamento dedicate alla Pallacanestro. Tale progettazione è stata sviluppata in collaborazione con il collega/tutor della disciplina e destinata alle classi terze.

Dall'attenta analisi dei Programmi Ministeriali è emerso che attraverso i giochi sportivi, come la Pallacanestro, si possono sviluppare le capacità coordinative (generali e specifiche), le capacità condizionali (resistenza/forza/velocità) e quelle funzionali (mobilità articolare). Inoltre si possono sviluppare/consolidare gli schemi motori di base e la loro combinazione. I giochi-sport offrono anche la possibilità di creare una chiave d'accesso, la password per entrare in un programma che coinvolga gli alunni, le emozioni, le passioni e le faccia innamorare dell'attività sportiva e del fare sport. Attraverso la pratica della Pallacanestro, come gioco, si crea un contesto ideale per l'apprendimento e si educa all'accettazione ed al rispetto delle regole, aiuta gli alunni a comprendere meglio se stessi e le proprie potenzialità.

La proposta di imparare a giocare a questo sport, utilizzando, come metodologia, attività ludiche (partite, gare, giochi propedeutici per i fondamentali ...) rispetta le funzioni cognitive, affettive, sociali, motorie stimolando così le diverse aree della personalità di ciascun alunno. Avendo basato la programmazione di istituto della disciplina sulle indicazioni ministeriali e tenuto conto della realtà in cui operiamo, si è poi pensato pianificare le attività sportive da proporre alle relative classi.

La realtà delle classi terze ha offerto la possibilità di poter sviluppare questa attività pianificandola in partenza con dei buoni prerequisiti, in quanto gli alunni hanno già maturato esperienze scolastiche e extrascolastiche in questo sport negli anni precedenti. Di conseguenza si è potuto progettare lezioni strutturate su tutti i fondamentali della Pallacanestro, dando ampio spazio alla loro applicazione nella fase di gioco. L'ideazione di scegliere la Pallacanestro è nata dal fatto che si è progettato di partecipare ai giochi studenteschi di tale gioco sport. Si è anche organizzato un ciclo di lezioni per gli alunni interessati attraverso il gruppo sportivo. L'attività progettata per gli alunni non coinvolge docenti di sostegno in quanto tutti gli alunni seguono la programmazione di classe.

#### **Concetti chiave**

Il lavoro progettato è basato sul rapporto tra capacità coordinative e abilità motorie. Per abilità motorie si intende azioni che vengono consolidate prevalentemente con l'esercizio ripetuto e che si svolgono automaticamente, cioè senza che l'attenzione venga intenzionalmente incentrata su di esse. In una abilità, la coordinazione è talmente perfezionata e stabilizzata che l'esercizio viene svolto con grande sicurezza. Le capacità coordinative sono i presupposti essenziali per sviluppare abilità motorie specifiche delle diverse discipline sportive, come la Pallacanestro. Nel mio percorso progettato si è cercato il più possibile di sollecitare le capacità coordinative per sviluppare abilità motorie specifiche della pallacanestro. Tali abilità specifiche sono i fondamentali tecnici di questo gioco:

- palleggio
- tiro
- passaggio
- arresto
- difesa
- rimbalzo

Nello stesso tempo, in relazione a questi fondamentali, si è lavorato sulla conoscenza delle regole di gioco. Questa fase è stata soprattutto curata nei momenti di gioco:

- 1 contro 1
- 2 contro 2
- 3 contro 3
- partita (5 contro 5)

Il progetto cura non solo l'aspetto tecnico e tattico della Pallacanestro ma si pone tali finalità :

- far acquisire agli alunni maggiori consapevolezza in relazione ai ritmi di apprendimento, in ordine alle potenzialità motorie ed espressive del proprio corpo e al suo coordinamento
- far acquisire agli alunni la conoscenza e la consapevolezza delle regole che organizzano le diverse attività motorie e le traducono in discipline sportive
- facilitare l'accesso allo sport a tutti gli alunni, in un'ottica di agonismo non selettivo, ma commisurato alle reali possibilità ed interessi individuali e quindi non discriminante
- educare alle regole di gioco e non , al rispetto di sé e degli altri rafforzando una convivenza democratica e sinergica

Tali finalità permettono al percorso progettato di essere interdisciplinare. Come si legge dalle Indicazioni ministeriali l'educazione fisica, nella peculiarità delle sue manifestazioni e delle sue tecniche rientra naturalmente nel concerto dell'azione educativa della scuola media, fornendo un particolare contributo alla formazione dell'uomo e del cittadino.

### **Obiettivi e competenze**

Le linee guida delle Indicazioni Nazionali considerate nella mia pianificazione sono:

- consolidamento delle capacità coordinative
- potenziamento delle capacità condizionali e funzionali
- conoscenze tecniche e tattiche dei giochi sportivi
- conoscere i regolamenti di diverse discipline sportive
- avviamento alla pratica sportiva

Obiettivi generali fissati:

- sviluppo/consolidamento capacità coordinative
- sviluppo capacità condizionali (forza,rapidità,resistenza)
- sviluppo capacità funzionali(mobilità articolare)
- educare all'agonismo : comprensione e rispetto delle regole di gioco e delle sanzioni
- rispettare i compagni e gli avversari

Obiettivi specifici della Pallacanestro :

- conoscere i fondamentali tecnici della Pallacanestro ( palleggio, passaggio, tiro, arresto, difesa, rimbalzo )
- applicare adeguatamente i fondamentali tecnici nella fase di gioco
- conoscere il regolamento della Pallacanestro
- saper collaborare positivamente con i compagni per uno scopo comune ( fair play)

Il percorso pianificato non prevede attività personalizzate in quanto tutti gli alunni anche quelli certificati seguono la programmazione di classe. Le attività sono calibrate per un facile accesso a tutti gli alunni utilizzando strategie metodologiche di coinvolgimento e inclusività.

## **Valutazione**

Si è operata una prima valutazione iniziale per testare il livello di sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative di ciascun alunno.

La valutazione iniziale si è attuata attraverso l'osservazione sistematica del comportamento motorio di ogni singolo alunno durante il compimento di un percorso

Tale percorso prevede:

- slalom tra coni di corsa
- superamento di 3 ostacoli
- deambulazione su panca
- salto verso il basso
- saltelli di piedi pari uniti all'interno di cerchi
- tiro a canestro con la palla leggera

Una volta presentati i fondamentali della Pallacanestro e dopo averli proposti con attività propedeutiche, si è attuata una valutazione intermedia per determinare il livello raggiunto, per evidenziare i miglioramenti e per motivare ogni singolo alunno. Si è completata una tabella relativa ai fondamentali di gioco, basata sull'osservazione ovviamente di ciascun alunno durante l'applicazione del palleggio, passaggio, tiro, difesa. Tale tabella è stata aggiornata ogni qualvolta si registrava un miglioramento da parte di ogni singolo alunno.

La valutazione finale si è operata tenendo conto della situazione di partenza, del raggiungimento delle competenze fissate relative alla Pallacanestro (conoscenza, applicazione dei fondamentali e delle basilari regole di gioco), del grado di partecipazione nei confronti di questo gioco sport.

Come verifica finale si è pensato di osservare ciascun alunno nella fase di gioco, proponendo mini partite (3 contro 3). Anche in questo caso si è completata una tabella relativa a ciascun alunno.

Essa prevede i seguenti punti di riferimento :

- applica i fondamentali durante il gioco
- rispetta le regole di gioco
- collabora con i compagni di squadra, rispetta l'avversario
- registrazione di altri comportamenti

## **Ruolo tutor**

La progettazione in team con docenti della stessa disciplina è basilare per un confronto costruttivo, per accorgersi di elementi che non sempre vengono presi in considerazione e che si rivelano indispensabili per una progettazione più efficace ed efficiente. Il mio tutor mi ha dato l'opportunità di visionare, scegliere attività più adatte agli alunni dell'età della scuola secondaria. Questo perché fino all'anno scorso ho operato con alunni di scuola primaria, quindi con età diversa.

L'esperienza di confronto e guida mi è servita per approfondire contenuti, per scegliere metodologie più idonee e criteri di valutazione più adeguati alle competenze da raggiungere.

## **Attività e mediatori**

L'educazione fisica è una disciplina pratica, del fare. Gli alunni vengono coinvolti e motivati soprattutto attraverso attività ludiche capaci di attivare il loro processo di apprendimento. Lo spazio palestra è molto importante in quanto è ricco di riferimenti (linee, grandi attrezzi, canestri...) in relazione ai quali gli alunni si devono saper muovere e orientare e deve essere un luogo accogliente e stimolante. In base alle attività previste il suo allestimento con piccoli attrezzi (coni, cerchi, ostacoli...) è indispensabile per catturare l'attenzione e la partecipazione di ogni singolo alunno.

La metodologia applicata nell'attività che ho pianificato in relazione alla Pallacanestro è la seguente :

- ripetizione dell'esecuzione dei movimenti
- variazione dell'esecuzione del movimento; si devono variare sia le singole fasi del movimento, sia il movimento dei singoli segmenti corporei

- cambiamento delle condizioni esterne,utilizzando tutti gli spazi che la palestra offre; in questo modo gli alunni imparano ad adattarsi rapidamente a nuovi punti di riferimento
- esercizi e giochi con l'ausilio del tempo
- mezzi di allenamento a carattere dinamico per attivare l'innalzamento del livello delle capacità motorie
- non bisogna dare troppe spiegazioni tecniche sui gesti che gli alunni devono compiere per risolvere un problema motorio, in modo tale da permettere a ciascun alunno di arrivare alla soluzione attraverso una serie di tentativi e di conseguenza di errori
- utilizzo nelle esercitazioni di gioco di gare in quanto gli alunni in questa età prediligono situazioni di confronto e di competizione
- utilizzo di esercizi ludici e giochi adeguati al riconoscimento delle possibilità tecniche che la pallacanestro offre
- nelle esercitazioni è importante abituare gli alunni al rispetto delle regole di gioco e quelle comuni di convivenza con gli altri (adulti, compagni )

### **Simulazione della sessione di lavoro**

Seduta di allenamento sui fondamentali della Pallacanestro e la loro applicazione in fase di gioco:

- riscaldamento con corsa seguendo le linee del campo da pallacanestro (10 minuti)
- esercizi di stretching a gruppi (10 minuti)



- esercizi di sensibilizzazione con la palla (10 minuti)



- percorso in palleggio con tiro (10 minuti)



- gara di tiro a punti (5 minuti)



- passaggi a coppie (10 minuti)



- 3 contro 3 (10 minuti)



- partite a squadre, 5 contro 5 (15 minuti / 20 minuti)



I momenti critici incontrati sono stati quelli relativi alla fase di gioco (partita) dove gli alunni devono applicare i fondamentali in maniera appropriata alla situazione di gioco.

Più facile si è verificata la parte relativa all'allenamento dei singoli fondamentali (passeggi, tiro... ).Le difficoltà si sono superate attraverso la pianificazione di momenti dedicati alla situazione di gioco per dare l'opportunità agli alunni di scegliere soluzioni motorie adeguate al compito da eseguire.

La riflessione collettiva su alcune situazioni di gioco ha portato gli alunni a considerarle nelle fasi di gioco successive.

### **Riflessioni**

La sessione di lavoro si è sviluppata come avevo previsto. Tutti i punti del percorso si sono concretizzati. Le attività proposte ai ragazzi sono risultate stimolanti e altamente motivanti nei confronti del gioco-sport presentato.

Durante il percorso ho allungato i tempi dedicati alla fase di gioco (partita) per permettere agli alunni di interiorizzare meglio le regole della pallacanestro e per applicare in maniera adeguata i fondamentali specifici di questo sport.

Si è notato che nella fase degli esercizi previsti gli alunni non dimostravano difficoltà nell'allenare i

diversi fondamentali di gioco, ma, durante la partita, dove la situazione è sempre mutevole, non sempre li applicavano in maniera adeguata. Per cui attraverso esercizi di simulazione di partita (3 contro 3, 5 contro 5 e gli stessi con recupero difensivo) si è giunti al raggiungimento delle competenze fissate. E' stato anche utile spiegare loro alcune strategie di gioco e posizioni fondamentali da mantenere in campo in modo da non invadere lo spazio altrui, ma per creare un gioco basato più sul passaggio e il gioco di squadra. Quindi la fase di gioco veniva spesso interrotta per riflettere sulle strategie più idonee da applicare in certe situazioni di gioco. In questa fase gli alunni si sono dimostrati interessati e motivati ad applicare i suggerimenti dati dal docente in successive occasioni di gioco.

Gli obiettivi sono stati raggiunti da ogni singolo alunno con successo.

Le attività che hanno avuto maggior successo sono state quelle relative ai giochi di simulazione di partita e la partita stessa. Infatti, dopo le otto lezioni dedicate alla pallacanestro si è organizzato un torneo a squadre all'interno del gruppo classe. La pallacanestro si è dimostrata una valida proposta per gli alunni in quanto li ha emozionati e coinvolti a tal punto da praticarla anche come attività sportiva extra-scolastica.

Migliorerei la sessione di lavoro solo se si evidenziassero situazioni emergenti di non risposta ai bisogni formativi degli alunni.

Il mio percorso educativo didattico è stato sviluppato tenendo conto delle varie dimensioni necessarie per pianificazione un'attività di apprendimento. Tali dimensioni sono relative alla progettualità, all'organizzazione, alla metodologia, alla relazionalità, alla valutazione) al fine di ottenere un'azione educativa didattica efficiente ed efficace:

- adeguatezza dei contenuti
- aderenza al curricolo
- coinvolgimento di ogni singolo alunno come parte attiva dell'apprendimento
- creazione di un clima sereno, collaborativo e di motivazione all'apprendimento
- monitoraggio frequente delle attività