



PROPOSTA DI ALCUNI ESERCIZI LUDICO-MOTORI RIFERITI ALL'EQUILIBRIO

L'equilibrio, a scopo didattico , va diviso in :

- **EQUILIBRIO STATICO** : in esso non vi è uno spostamento del baricentro (se non spostamenti angolari). Esso è frutto di un intenso lavoro degli apparati vestibolari e di una miriade di informazioni sensoriali :visive , tattili, uditive e propriocettive che giungendo al cervello e agendo sui muscoli posturali danno luogo ad un ottimale ricerca della verticalità. Nella fascia d'età dai 5 ai 6 anni i bambini mancano di un buon tono di postura per cui gli riesce difficile questa forma di equilibrio
- **EQUILIBRIO DINAMICO**: vi è spostamento del baricentro, e quasi tutto il lavoro è devoluto ai muscoli antigravitari, che si presentano come dei servomeccanismi regolati dall' apparato vestibolare (sottolineiamo l' importanza dell'apparato vestibolare che aveva una funzione di primo piano anche nell' equilibrio statico) . Siccome tra i 5 ed i 12 – 14 anni ci sono le condizioni per la maggior plasticità del sistema nervoso , questi servo meccanismi sono suscettibili di un notevole affinamento. Ecco perché quando si è bambini si è particolarmente predisposti ad apprendere gli esercizi di equilibrio dinamico (sciare , pattinare ecc.)
- **EQUILIBRIO STATICO/DINAMICO** si richiede quando il bambino deve affrontare situazioni che richiedono entrambi gli aspetti dell' equilibrio per esempio camminare con un bicchiere d'acqua sulla testa o andare in bicicletta.

L'equilibrio va sviluppato e consolidato precocemente; con gli esercizi di equilibrio statico e statico-dinamico si sensibilizza ed esercita l'apparato vestibolare, presente nell'orecchio interno, ad una migliore ricerca dell'aggiustamento posturale sulla corretta verticale del rachide prevenendo così e correggendo eventuali atteggiamenti paramorfici

MISSILE CON UN'ANTENNA AVANTI



MISSILE CON UN'ANTENNA DIETRO



MISSILE CON UN'ANTENNA AVANTI E DIETRO



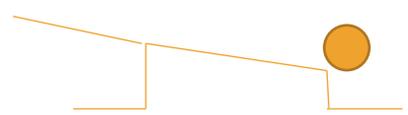
MISSILE CON UN'ANTENNA AVANTI E DIETRO



IN FASE D'ATTERRAGGIO
MISSILE CON UN'ANTENNA AVANTI



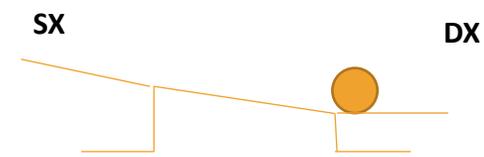
IN FASE D'ATTERRAGGIO
MISSILE CON UN'ANTENNA DIETRO



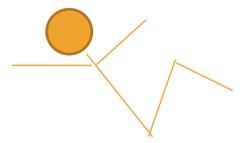
IN FASE D'ATTERRAGGIO
MISSILE CON UN'ANTENNA AVANTI E DIETRO



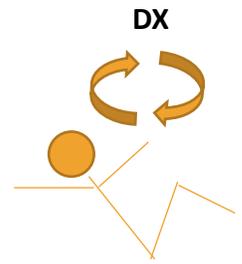
IN FASE D'ATTERRAGGIO
MISSILE CON UN'ANTENNA AVANTI E DIETRO



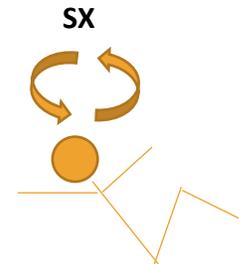
SEDUTI IN POLTRONA
(in equilibrio sui glutei)



POLTRONA GIREVOLE
(spinte con le mani stando
in equilibrio sui glutei)



POLTRONA GIREVOLE
(spinte con le mani stando
in equilibrio sui glutei)

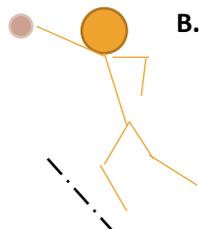
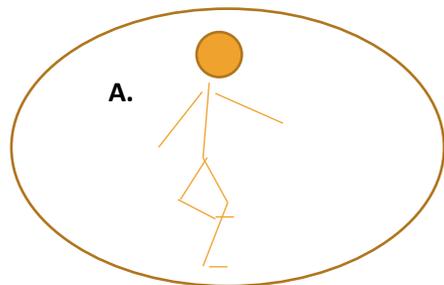


POLTRONA GIREVOLE - VARIANTE
Come sopra un compagno fa girare
l'alunno seduto in equilibrio sui glutei

IL FENICOTTERO FERMO (EQUILIBRIO STATICO)



IL FENICOTTERO NELLO STAGNO E IL CACCIATORE (EQUILIBRIO STATICO-DINAMICO)



PALLINE DI
CARTA DA
GIORNALE

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO GIOCO

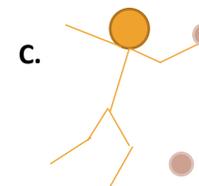
Rimanere in equilibrio su una gamba schivando la pallina lanciata una alla volta dall'avversario. Le palline sono 8. Terminati gli 8 lanci i due giocatori cambiano ruolo.

Penalità del giocatore A.: le volte che appoggia i due piedi.

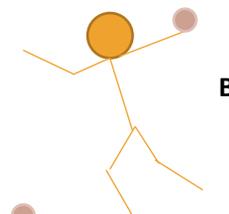
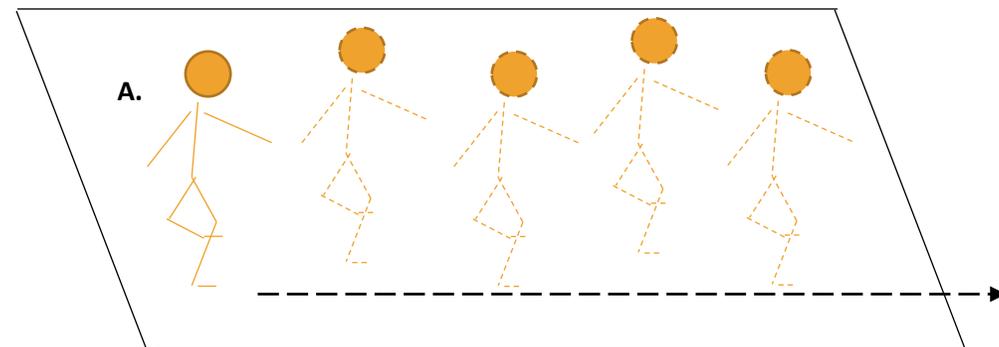
Punti del giocatore B.: quante volte colpisce l'avversario.

VARIANTE: il gioco si ripropone stando in equilibrio sull'altra gamba.

IL FENICOTTERO CHE ATTRAVERSA LO STAGNO E I CACCIATORE (EQUILIBRIO DINAMICO)



PALLINE DI CARTA DA
GIORNALE



PALLINE DI CARTA DA
GIORNALE

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO GIOCO

Avanzare saltellando con un piede rimanere in equilibrio su una gamba, attraversando il percorso, schivando la pallina lanciata una alla volta dagli avversari (quando lancia il giocatore B. non può lanciare il C. e viceversa). Le palline per ogni lanciatore sono 3. Quando il giocatore A. ha attraversato il percorso da fenicottero diventerà cacciatore e uno dei due cacciatori diventerà fenicottero.

Penalità del giocatore A.: quante volte appoggia i due piedi.

Punti del giocatore B. e C.: quante volte colpiscono il fenicottero.

VARIANTE:

- il gioco si ripropone stando in equilibrio sull'altra gamba,
- avanzare saltellando lateralmente
- avanzare saltellando all'indietro
- avanzare in equilibrio su una gamba fino a metà percorso in seguito invertire l'appoggio

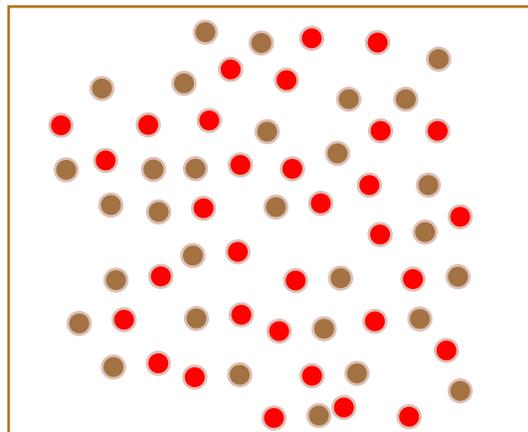


TIRENTO

L'attraversata del fiume
(EQUILIBRIO
STATICO/DIANMICO)



3



I cerchietti possono essere sostituiti da dei cerchi di differenti colori



DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO GIOCO

Al via dell'insegnante i bambini devono attraversare camminando, ponendo la punta di un piede a contatto del tallone dell'altro posto avanti (*), uno spazio delimitato, raggiungendo il lato opposto rispetto al punto di partenza. Dopo alcuni passi eseguiti dai bambini, l'insegnante pronuncia la parola «stop» e questi devono fermarsi immediatamente stando in equilibrio su un piede posto sopra un cerchietto di colore marron, quando l'insegnante pronuncia la parola «alt» i bambini si devono fermare stando sulle punte di entrambi i piedi. I bambini che perdono l'equilibrio dopo lo «stop» o l'«alt» retrocedono posizionandosi sul cerchietto posto dietro rispetto a dove hanno perso l'equilibrio. Ai primi tre bambini che oltrepassano per primi la linea d'arrivo vengono assegnati 3 punti, questi possono donare uno o due punti ad un compagno a scelta.

VARIANTE:

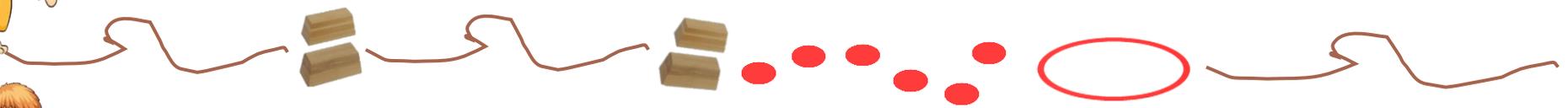
Il colore di un cerchietto viene associato alla destra e l'altro alla sinistra. Quando la maestra dice rosso ci si fermerà stando in equilibrio sul piede destro sopra il cerchietto rosso, quando verrà pronunciato l'altro colore si starà in equilibrio sull'altro piede. Se la maestra invece di pronunciare il colore dirà stop ci si fermerà stando in equilibrio sulle punte di entrambi i piedi, indifferentemente o su un cerchietto o sull'altro di colore diverso.

DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO GIOCO

Il bambino bendato viene guidato da un compagno nell'eseguire 3 giri su sé stesso a dx. e poi di seguito 3 su sé stesso a sx.. In seguito viene accompagnato a porsi di fronte ad una linea che dovrà percorrere tenendo le braccia in fuori basso per mantenere l'equilibrio. Il bambino bendato dopo aver eseguito 15 passi si ferma, si toglie la benda e verifica quanto è distante dalla linea che avrebbe dovuto percorrere. Successivamente i bambini si scambiano di ruolo.



I bambini a piedi scalzi camminano lungo un percorso mantenendosi in equilibrio sulla corda, i ceppi (appoggi) i cerchi che incontrano sul percorso. Esercizio gioco senza competizione (non è una gara, è una libera esplorazione)



saltellare su un piede da un cerchietto all'altro



saltellare su un piede da un cerchietto all'altro



saltellare su un piede da un cerchietto all'altro

Staffetta gioco:

I bambini a piedi scalzi camminano lungo un percorso mantenendosi in equilibrio sulla corda, i ceppi (appoggi), i cerchi che incontrano sul percorso. Al termine del percorso parte il compagno della stessa squadra.

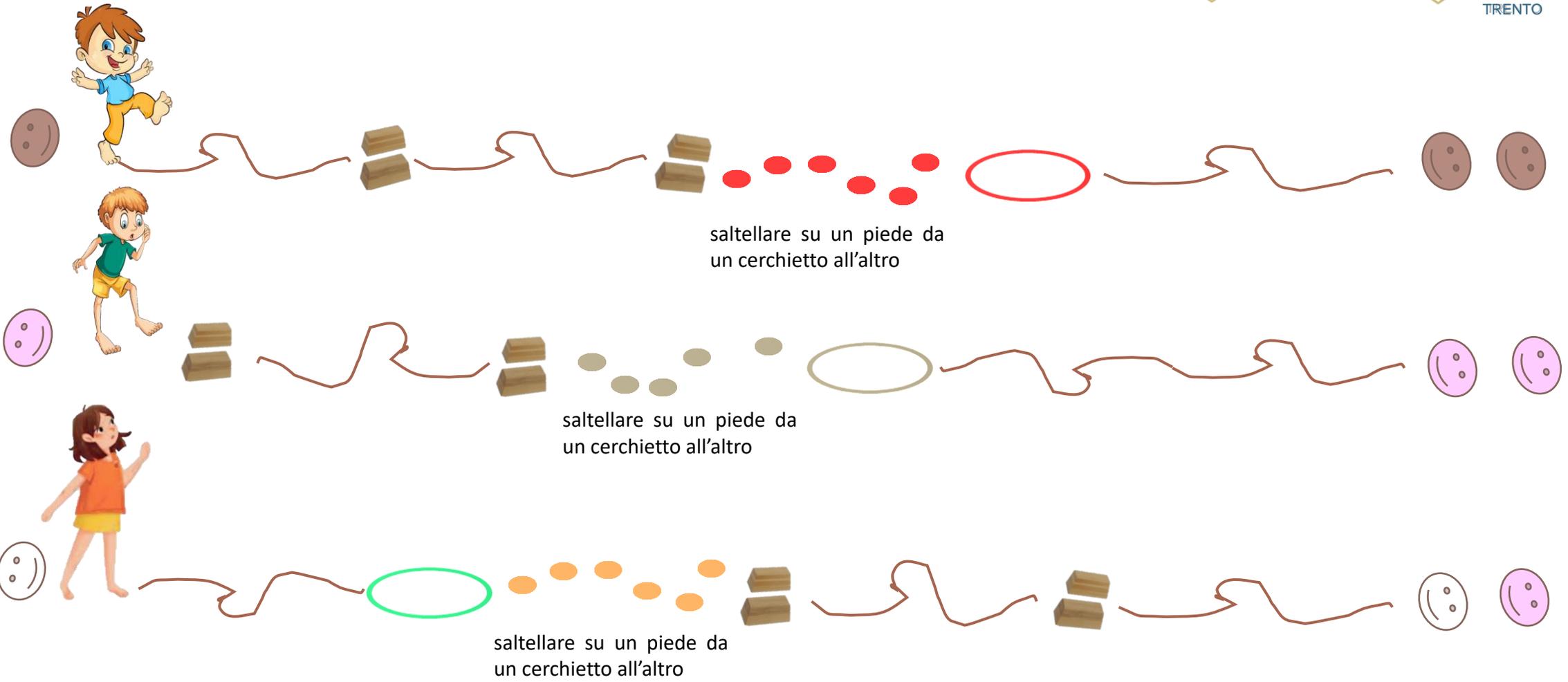


CONI
COMITATO
PROVINCIALE
TRENTO



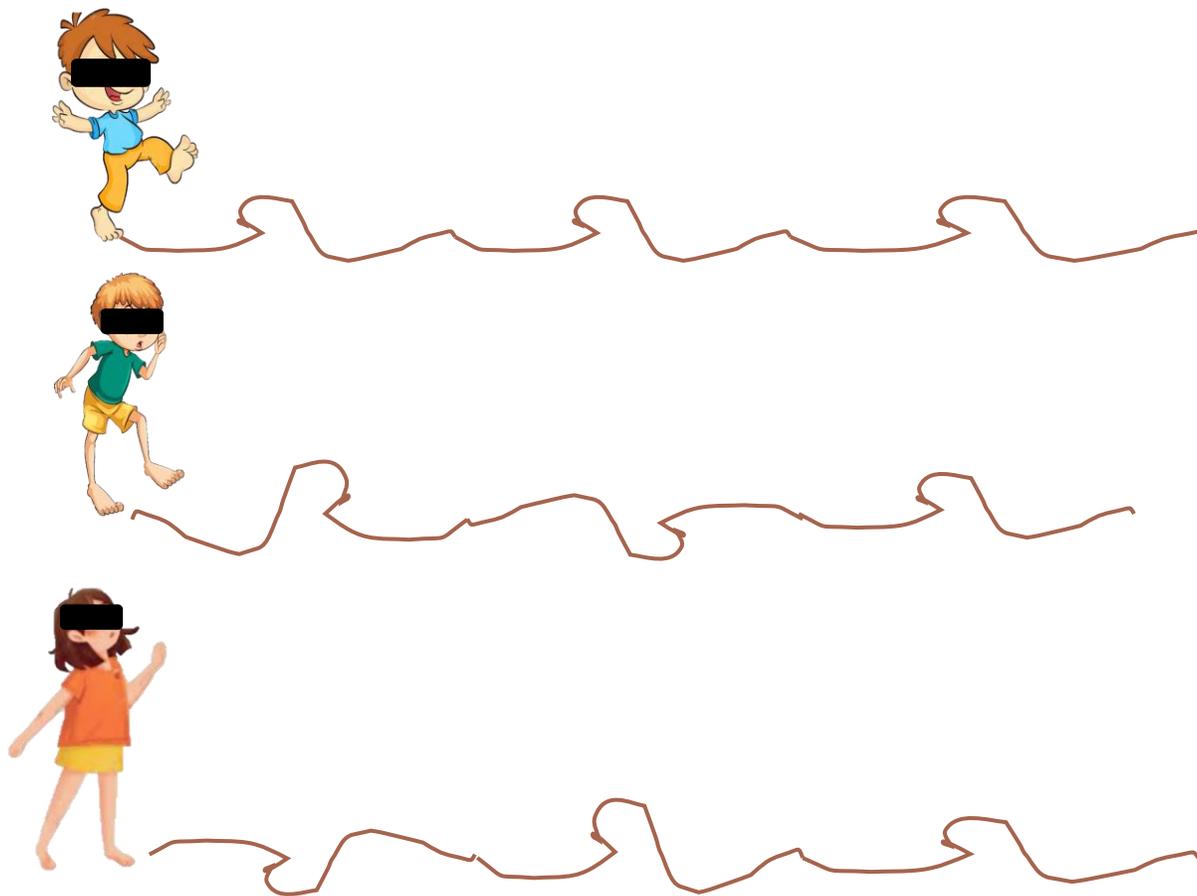
CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

TRENTO



I bambini bendati a piedi scalzi camminano lungo un percorso mantenendosi in equilibrio sulla corda. Esercizio gioco senza competizione (non è una gara, libera esplorazione).

7



Staffetta gioco:

8

Tutti i bambini sono a piedi scalzi disposti come nella figura. Al via dell'insegnante il primo bambino, stando fermo sul posto, distende, lanciando una corda sul pavimento, tenendola in mano per un'estremità, cercando di allungarla il più possibile in direzione del percorso che deve attraversare. In seguito, lo stesso bambino deve avanzare stando in equilibrio sulla corda, (non devono essere appoggiati i piedi fuori dalla corda). Quando il bambino avrà percorso tutta la corda ritornerà nello stesso modo al punto di partenza scambiandosi col secondo compagno. Quest'ultimo, eseguendo lo stesso esercizio, arrivato al termine della prima corda, distenderà la propria che teneva in mano, allungandola il più possibile con un lancio nella stessa direzione, cercando di congiungerla con quella precedente (la distensione della corda con il lancio deve essere effettuata stando fermi sul posto). In seguito, il secondo bambino dovrà percorrere stando sempre in equilibrio la propria corda, al termine dovrà ritornare al punto di partenza nello stesso modo dell'andata, per poi dare il cambio al terzo compagno e così di seguito fino all'attraversata dell'ultimo componente della squadra. Vince la squadra che sarà riuscita a tracciare il percorso più lungo, con le migliori distensioni delle corde, mantenendole attaccate tra loro.

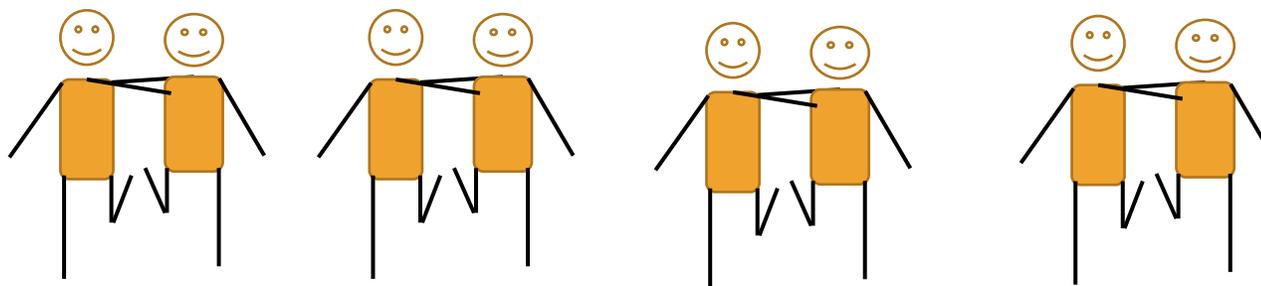


Un due tre stella (adattata) allo stop ci si ferma stando in equilibrio

I bambini partono disposti su una linea della palestra, stando nella posizione in ginocchio, o in piedi oppure seduti e dovranno attraversare una zona delimitata da una linea di partenza e una di arrivo. L'insegnante disposta di spalle al gruppo, dopo aver pronunciato la frase «un due tre stella», si girerà verso i bambini i quali al termine della frase devono rimanere immobili sul posto e in equilibrio. Nel caso in cui la posizione di partenza fosse quella seduta i bambini dovranno arrestarsi stando fermi in equilibrio sui glutei.

Variante:

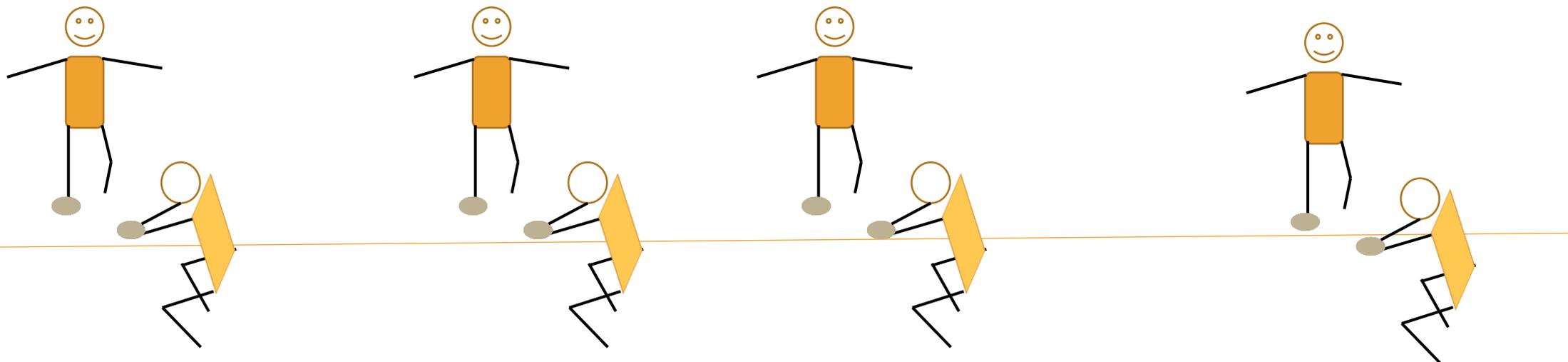
- L'esercizio gioco può essere eseguito saltellando su un solo piede, in questo caso i bambini partono saltellando a piedi pari, in seguito alla frase pronunciata dall'insegnante «un due tre destra» oppure «un due tre sinistra», questi si fermeranno in equilibrio sul piede indicato.
- L'esercizio gioco potrà essere eseguito a coppie, stando in equilibrio sul piede esterno, come nella figura.



Cammina avanti, passo dopo passo, su 2 cerchietti posti dal compagno



I bambini a coppie partono stando dietro una linea della palestra e dovranno raggiungere quella opposta. Uno dei due avrà il compito di spostare uno per volta due dischetti posti sul terreno. L'altro compagno avanzerà appoggiando un piede per volta su uno dei due dischetti. Quando l'alunno impegnato nell'avanzamento stando in equilibrio avrà raggiunto la linea opposta a quella di partenza, gli alunni dovranno invertire i ruoli. Il gioco termina quando entrambi gli alunni avranno completato l'attraversamento della zona stabilita, se l'alunno impegnato nel mantenere l'equilibrio appoggia il piede fuori dal dischetto oppure appoggia entrambi i piedi sullo stesso dischetto, la coppia dovrà ritornare dietro la linea di partenza.



TRENTO