

Giochiamo con l' Atletica

di Sofia Alferi

Più cresco e più mi rendo conto che l'attività fisica non è importante solo per tenersi in forma e stare bene con se stessi, ma sono convinta che si possa praticare uno sport insieme con gli altri senza sentirsi giudicati; basta avere la voglia di mettersi in gioco, perché la parola chiave è "Divertimento".

Con questa premessa vogliamo presentarvi l'attività sportiva dell'Atletica Leggera di Nonantola, nella palestra delle Scuole Medie "Dante Alighieri", proponiamo le discipline atletiche per i bambini compresi tra i quattro e i tredici anni.

La lezione "tipo" prevede un'organizzazione strutturata per fasce di età, definendo così: il gruppo dei piccolissimi dai quattro ai sei anni, quello dei piccoli di sette e otto anni, quello dei medi di nove e dieci anni, infine il gruppo dei grandi dagli undici anni in su.

Ogni allenamento si articola inizialmente con il riscaldamento e lo stretching, successivamente i bambini possono sperimentare un percorso allestito, da noi istruttori, al momento, seguono poi gli esercizi basati sull' Atletica nella parte centrale e in conclusione avviene la fase del gioco.

Il metodo di lavoro che utilizziamo si basa sull'attività ludico motoria, poiché non è nel nostro interesse allenare degli atleti considerati come piccoli adulti.

Attraverso il gioco, il bimbo arriverà ad una conoscenza del proprio corpo in movimento e alla consapevolezza delle proprie capacità, come ad esempio la capriola: il raggiungimento di questa competenza rientra nel miglioramento e nello sviluppo degli schemi motori.

Miriamo inoltre ad un accrescimento delle abilità già acquisite, accompagnando il bimbo verso una presa di coscienza del proprio controllo motorio. Diamo ulteriormente importanza al momento ludico per permettere ad ogni bambino di stare insieme agli altri e d'interagire, accettando le diversità, pertanto non ci sarà alcuna forma di esclusione ma una sana competizione.

Cerchiamo di trasmettere l'importanza di mettersi alla prova e al tempo stesso un modo di praticare uno sport in cui ci si possa divertire insieme.

A questo proposito il bambino in alcuni week end avrà anche la possibilità di prendere parte liberamente alle gare atletiche, chiamate appositamente "meeting".

Le attività che l' Atletica propone nelle prime fasce d'età sono organizzate in forma ludica, perché il gioco è fondamentale per la socializzazione dei bambini e la condivisione di esso. Il piccolo apprende nuove nozioni anche di comportamento, attraverso le regole all'interno dell'attività ricreativa stessa: potrà imparare ciò che è permesso e ciò che non è consentito fare. Il bimbo quindi sarà libero di svagarsi ma dovrà sperimentare anche la condivisione dello spazio e dei materiali con gli altri amici, favorendo così un maggiore coinvolgimento del gruppo, attraverso la gioco-motricità. Oltre all'attività ludica in ogni lezione si preferisce dare spazio ad una specialità diversa di Atletica nella parte centrale, che può variare dalla prova di resistenza, alla velocità, alla corsa ad ostacoli o alla staffetta. Il bimbo potrà esplorare il luogo che lo circonda, sperimentando il movimento del proprio corpo e la percezione della coordinazione, che si svilupperà durante l'allenamento. Il piccolo sportivo avrà infine la possibilità di osservare nei vari spazi confinanti, le attività dei compagni di età differenti, avendo un esempio di continuità dell'allenamento. Per paragonare ciò, il bambino confronterà quello che sta facendo, con i giochi che ha precedentemente vissuto o con gli esercizi atletici che proverà in futuro come ad esempio il salto in lungo, il salto in alto o il lancio del vortex.

Il nostro ruolo, pertanto, sarà, oltre che d'istruttori dell'Atletica Leggera anche educativo, poiché miriamo ad uno sviluppo completo del bambino. Non potremmo assolutamente prescindere l'educazione da un'attività sportiva che si condivide collettivamente.