

IL JUDO AL TEMPO DEL COVID

Proposte pratiche per judoka temerari



BARTOLE ANNA
ARDUINI SONIA

Aprile 2021

INDICE

1. Introduzione
2. Parte teorica
 1. Caratteristiche bimbo
 2. Parte motoria
 3. Parte psicologica
 4. Parte relazionale
3. Parte pratica
 1. Struttura generale
 2. La nostra proposta
 1. Giochi al parco
 2. Giochi a casa
4. Conclusioni

1. INTRODUZIONE

Una strutturata educazione al judo si colloca come un indispensabile necessità per un corretto sviluppo motorio dei bambini. Abbiamo tutti notato che un judoka educato al movimento, al gioco e allo sport reagisce meglio anche alle diverse vicende della vita, rispetto a chi non ha avuto questo tipo di educazione. Ecco perché le attività motorie devono evolversi seguendo un percorso didattico intelligente, affinché tutte le potenzialità del bambino si sviluppino in maniera eccelsa.

Sfortunatamente però, in questo periodo storico, il judo si è ritrovato estremamente penalizzato. Infatti, in un'epoca dove il contatto viene demonizzato, una disciplina come la nostra, non può che rassegnarsi alla realtà. Il judo però insegna, come, attraverso la via della cedevolezza, bisogna sapersi adattare alle varie vicende della vita.

Ecco perché, spinte dalla necessità di continuare nel nostro percorso educativo abbiamo preso questo momento di grandi divieti per riaggiustare la nostra didattica e renderla fruibile da tutti. Nonostante tutto. Nonostante tutti. Rendere quindi il judo nella sua accezione più alta una pratica ancora possibile.

Il nostro obiettivo è di condividere la nostra esperienza didattica e le nostre conoscenze in età prescolare (4- 5 anni) a tutti gli esperti e appassionati del settore. Attraverso questa dispensa vogliamo non solo offrire una raccolta di giochi per i bambini in età prescolare, ma spiegare il perché di alcune nostre scelte. Con questa analisi, speriamo di indurre chi lavora nell'ambiente dell'educazione del judo a porsi alcune domande in merito alla propria didattica e riadattarla al difficile momento storico che stiamo vivendo. Non vuole assolutamente essere un dogma, anzi, ma piuttosto una condivisione di esperienze per renderci tutti più consapevoli dei nostri insegnamenti.

Abbiamo organizzato questo elaborato in due macro sezioni: una prima parte teorica e una seconda pratica. Nella prima introduciamo in maniera semplice e comprensibile le caratteristiche del bambino compreso tra i quattro e cinque anni. Successivamente invece, illustriamo un esempio di una nostra didattica.

Quest'ultima sezione prevede la spiegazione di quattro giochi, ritenuti da noi più rappresentativi del percorso didattico, e la risposta ad alcune domande che offrono punti di riflessione sulla motivazione delle nostre scelte.

Speriamo quindi di regalare un piccolo testo di speranza per chi come noi è stato obbligato a rivedere i propri metodi di lavoro ma non si è arreso, credendo ancora degli immensi valori educativi del judo.

PARTE TEORICA



2. PARTE TEORICA

1. CARATTERISTICHE DEL BAMBINO IN ETÀ PRESCOLARE (4-5 ANNI)

Durante il periodo che precede l'inizio della scuola elementare è visibile un continuo miglioramento delle abilità acquisite nell'infanzia. Il bimbo corre, afferra, interagisce e comunica con maggiore fluidità.

Questa fase di vita risulta cruciale per l'acquisizione di tre funzioni psicomotorie fondamentali; che porranno le basi a tutta la crescita.

In primo luogo, il bambino inizia a ragionare sulle proprie azioni e associare una funzione ben precisa agli oggetti che lo circondano. Pur essendo ancora molto concentrato su di sé inizia ad aprirsi sempre di più verso il mondo esterno. La funzione simbolica¹ rappresenta lo strumento necessario per aiutarli ad uscire dal proprio universo immaginario e a scoprire una nuova realtà. Nella nostra dispensa possiamo notare come ogni gioco sia strutturato seguendo la logica di simboli o rappresentazioni. Ad esempio, nell'attività "I ninja e il guardiano dell'arcobaleno" si invitano i bambini a sentirsi dei coraggiosi ninja che cercano di rubare i colori al Guardiano dell'arcobaleno. (Vedi pag.) O un altro esempio: il percorso psicomotorio diventa il tragitto che Jigoro Kano compie ogni giorno per andare al dojo.

In questa fase inoltre il bambino inizia ad orientare con maggiore consapevolezza il proprio corpo nel tempo e nello spazio. Questo è reso possibile grazie agli stimoli fisici esterni (caldo, freddo, duro, morbido...) che costantemente il bambino percepisce, registra, elabora e a cui infine attribuisce un proprio significato. Cercare quindi di costruire e programmare attività diverse e sempre più articolate rappresenta una caratteristica fondamentale per una corretta didattica in età prescolare. Per questo nei giochi da noi proposti invitiamo non solo a far muovere i bambini il più possibile ma di strutturare giochi che amplino l'esperienza motoria e percettiva.

Grazie alla percezione e all'elaborazione di continui stimoli spaziali e temporali provenienti dal mondo che lo circonda il bambino introdurrà le nozioni di verticalità/orizzontalità. Trasferendoli al proprio corpo gli sarà possibile interiorizzare concetti come sopra/sotto, avanti/dietro e solo intorno ai sei anni destra/sinistra.

In questa fase proporre giochi che favoriscano l'acquisizione di questi concetti diventa quindi una scelta molto intelligente. Ad esempio nella nostra dispensa abbiamo inserito il gioco di salto della fune e il gioco del lenzuolo. Nel primo caso il bambino non sarà solo obbligato a ragionare sul timing vincente, ma anche sul concetto di saltare sopra la corda e starci sotto.

Nel secondo gioco, potrà apprendere che solo tendendo il lenzuolo molto basso l'insegnante possa passarci sopra e viceversa.

Infine, l'ultima funzione acquisita nell'età prescolare riguarda lo schema corporeo e la sua presa di coscienza. Il bambino consolida l'immagine di sé grazie ai vari stimoli esterni che ha con avidità esplorato. Inizia così a differenziare le varie parti del suo corpo le loro caratteristiche. Tra i compiti dell'insegnante quindi ci sarà anche quello di guidarli nel prendere consapevolezza di 'cosa' e 'come' stanno eseguendo le varie attività. Ad esempio, nel percorso motorio inserito nella nostra dispensa abbiamo aggiunto una stazione dove bisogna fare piccoli passi tra i conetti appoggiando solo la punta del piede. In questo caso, dando dei feedback vocali si pone l'attenzione del bambino a sentire solo con l'avampiede il suolo.

In conclusione, la letteratura bibliografica di riferimento ci chiarisce le idee identificando questa fase come "età di grazia". Intesa come fase in cui il bambino da goffo e insicuro inizia a

¹ intensa come la capacità di formazione e di utilizzo di simboli nella comunicazione con sé stessi e gli altri.

realizzare i primi movimenti armoniosi grazie a una più consapevole e razionale espressione del proprio corpo.

A. CARATTERISTICHE MOTORIE

• Locomozione: deambulazione e corsa

Si suppone che alla maggior parte di voi sia successo di veder muovere un bimbo intorno ai quattro/cinque anni. Si nota come la camminata sia notevolmente migliorata nel tempo: i passi sono più fluidi, meno frequenti, il piede appoggia con una discreta rullata e la coordinazione crociata braccia/arto inferiore è consolidata.

Più divertente invece, è scrutarli durante la corsa. Il gesto motorio nonostante sia migliorato, passando dalla corsa trotterellata a una più fluida, risulta ancora goffo e insicuro. Ad esempio si vedono spesso bambini che sbandano lateralmente con i piedi, producendo quella buffa corsetta a zig-zag che ci fa pensare che stiano per cadere da un momento all'altro.

È importante quindi stimolare il bambino a muoversi liberamente all'interno degli spazi, proponendo giochi in cui ci sia uno momento dedicato alla corsa spontanea. Una strategia che abbiamo pensato è stata quella di organizzare il percorso motorio in due fasi: l'andata e il ritorno. Dove quest'ultimo non è altro che un lungo tragitto di corsa, dove il bambino può sperimentare l'atto di correre senza sentirsi limitato nelle tempistiche dei compagni o obbligato a movimenti già prestabiliti.

• Salto in basso e salto in alto

Il salto a differenza della corsa e della camminata vede una evoluzione molto più lenta. Capita spesso che questo venga eseguito tenendo per mano qualcuno. E a essere onesti è quasi solo chi afferra il bambino a sollevarlo da terra!

Infatti il gesto del salto in alto risulta ancora troppo complesso in questa fascia d'età, a causa di un lento sviluppo dell'equilibrio dinamico.

Per far allenare tale capacità l'insegnante può adottare il salto in basso. Questo inoltre, resta una delle attività più attraenti e divertenti per i piccoli perché sperimentano l'ebbrezza del vuoto e del rischio.

Per questo motivo sarebbe molto utile strutturare delle attività dove sia previsto il salto verso il basso. Un esempio può essere la semplice discesa da una panchina come abbiamo disposto nel nostro percorso motorio. A tal proposito è fondamentale che il bambino si senta sicuro e possa lanciarsi verso questa nuova esperienza. Una strategia per predisporre un clima sereno è quella di mettere un insegnante in quella stazione in modo che possa supportare i bambini più insicuri.

• Presa

Il bambino impara ad afferrare fin dalla tenera età, ma solo più avanti affinerà questa abilità. Intorno ai quattro/cinque anni la presa ottiene dei grossi miglioramenti a differenza del lancio che risulta ancora grezzo e globale nel suo svolgimento. Risulta strano come ci sia una grossa discordanza tra l'evoluzione della destrezza fine delle mani e la poca coordinazione dei piedi (ricordiamo la corsa a zig-zag precedentemente descritta).

Questo disequilibrio è dovuto alla direzione di maturazione dei sistemi nervosi. Nel bambino infatti i circuiti di controllo migliorano prima nei distretti superiori e vicini al corpo per poi arrivare a quelli inferiori e lontani. Per questo motivo il bambino sviluppa un maggior controllo delle mani rispetto a quello dei piedi. Afferrare un judoji durante un allenamento quindi involontariamente diventa un esercizio per promuovere l'abilità di presa. Sfortunatamente però in questo periodo il contatto non è possibile. Abbiamo quindi pensato comunque ad alcuni giochi alternativi per continuare a stimolare questa capacità. Ad esempio, nel gioco del lenzuolo invitiamo i bambini a tenere con forza le estremità del telo e di non perdere la presa per tutta la durata dell'attività.

• Equilibrio

Nella fase prescolare il bambino si mostra sicuro nell'equilibrio statico e nel controllo dei movimenti volontari. Riesce a mantenere con sicurezza la stazione eretta e associare un movimento di un braccio per esempio per afferrare un oggetto. Meno efficiente invece è il suo equilibrio dinamico. Infatti, ha difficoltà nel ritrovare l'equilibrio quando viene perturbato e non riesce a controllare più movimenti mentre si muove. Basta pensare a quanto sia facile che un bambino correndo e ruotando la testa rischi di cadere.

In questo periodo consolidare l'equilibrio dinamico invitandolo a giocare sopra a un panca, arrampicandosi su un albero, passeggiare su un muretto etc. può rappresentare un ottimo strumento per sviluppare questa capacità. Per questo motivo il percorso motorio da noi proposto, permette di strutturare una sequenza di stimoli perfetti per lo sviluppo dell'equilibrio in totale sicurezza. Per esempio, abbiamo inserito la camminata sopra a delle cinture facendo immaginare al bambino di camminare su un muretto, oppure salire e scendere da una panchina già presente nel parco, adattando così l'ambiente alle proprie necessità didattiche.

B. CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE

Il bambino intorno ai quattro/cinque anni ha una modalità di pensiero ben diversa rispetto a quella in età scolare. La sua percezione del mondo è globale, con ciò significa che tutto ciò che lo circonda viene vissuto dal bambino come un elemento unico, non rescindibile in varie parti. Ad esempio, l'osservazione di un gesto è mirata solo alla sua configurazione generale, dove il dettaglio è insignificante. Anche l'imitazione di quel gesto sarà totalmente semplificato: trasformando in un'azione unica le multiple fasi che normalmente creano un'azione motoria. Un altro esempio fa riferimento alla percezione che il bambino ha del proprio corpo. In età prescolare l'immagine di sé è interiorizzata nella sua globalità e con difficoltà l'infante riesce a scindere i segmenti che la compongono.

La scelta pedagogica deve rispettare questa modalità di pensiero. Cercando quindi di evitare di adottare una forma di insegnamento prettamente didascalica e analitica la quale ostacolerebbe l'apprendimento di un gesto motorio. Sarebbe opportuno invitare i bambini a sperimentare alcune modalità di esecuzione, lasciandoli liberi di scegliere come raggiungere l'obiettivo prefissato. Per chiarire questo concetto prendiamo come esempio la didattica del nostro percorso motorio. Solitamente si lascerebbe la totale e libera esplorazione degli attrezzi anche in ordine casuale. Visto il periodo storico che stiamo vivendo però siamo obbligati a dare qualche regola giusto per evitare l'eccessiva vicinanza. Già in questa prima fase per esempio invitiamo il bambino a provare i vari attrezzi seguendo una sequenza e un ordine da noi prestabiliti. Libera invece sarà la modalità di esecuzione degli esercizi. C'è chi ama saltellare tra i cerchi e chi preferisce camminarci dentro; chi ha timore a lanciarsi verso il basso e risolve il problema sedendosi sulla panca...

Successivamente invece si invita il gruppo ad eseguire il percorso come era stato pensato da noi, senza pretendere però performance eccellenti. Ogni bambino avrà i propri tempi e ritmi di svolgimento che vanno rispettati. L'obiettivo primario resta quello di far provar loro più gesti possibili per ampliare il bagaglio di esperienze motorie.

Inoltre a rendere unica questa età vi è l'incapacità da parte del bambino di separare il mondo reale da quello immaginario. In questo mondo fittizio lui è il protagonista di tutte le sue avventure e le sue azioni rispondono maggiormente all'affettivo rispetto che alla ragione. Potrà succedere che si spaventi eccessivamente se mimate una strega particolarmente cattiva o che immagini che il nemico da sconfiggere negli abissi siano le tigri.

In questa età è difficile fare leva sulla ragionevolezza o il giudizio, ma piuttosto bisogna cercare di empatizzare con lui e farlo addentare nel mondo irrealistico che noi abbiamo pensato per lui e dove siamo noi a guidare le sue scelte. Nel gioco del lenzuolo cooperativo per esempio, ci immergiamo nel mondo del sogno della nostra cinturina. Immaginiamo delle onde o delle vele che salgono e si

abbassano, spingendo il bambino attraverso il gioco a prendere consapevolezza del sopra e del sotto. Solo così possiamo catturare la sua attenzione e riuscire a guidarlo nel percorso dell'apprendimento.

Infine, crescendo abbandona gradualmente il mondo magico e sicuro che si era creato per fare spazio alla realtà. Come ogni cambiamento porterà il bambino a vivere un forte conflitto interiore: la paura del nuovo e dello sconosciuto contro la curiosità e la voglia di ciò che lo aspetta. Per questo, per esempio nel gioco della sfida del serpente, inizialmente facciamo provare da soli i bambini a saltare la corda e poi facciamo provare la stessa esperienza a coppie. Questo fortifica il senso di sicurezza ed aiuta a creare relazioni di qualità e fiducia verso l'altro.

C. CARATTERISTICHE RELAZIONALI

L'allontanarsi dal proprio immaginario e costruire movimenti razionali fanno parte del cambiamento del bambino così come iniziare a vedere l'altro non unicamente in funzione del proprio piacere. Abbiamo visto che durante l'età prescolare i rapporti del bambino sono guidati dalla sfera emotiva dove lui è il protagonista e l'altro rappresenta solo uno strumento per il soddisfacimento dei propri desideri.

Ecco perché i conflitti sono all'ordine del giorno e risulta troppo ambizioso pretendere che il bambino si metta nei panni dell'altro o che sdrammatizzi la costrizione che percepisce nel rapportarsi con le persone.

Inoltre in questa fase è presente una tendenza alla competizione con il fine di consolidare i propri poteri fisici ed intellettuali. Attraverso la vittoria sull'altro si acquista fiducia in sé. Ma è presente anche il rovescio della medaglia, ossia che attraverso la sconfitta si perda la stima verso sé stessi.

L'elemento dell'opposizione che caratterizza il judo acquista così un immenso valore educativo, ma talmente fragile che va strutturato e pensato con cura. L'insegnante deve essere ben consapevole dell'importanza che la lotta acquisisce in questa fase e deve essere capace di creare atmosfere di sana competizione. A questo riferimento noi abbiamo preferito non introdurre nella nostra dispensa giochi di scontro, ma piuttosto rinforzare l'azione cooperativa dell'altro. Nel salto della fune (sfida contro il serpente) per esempio tentiamo di far sentire come attraverso la condivisione dell'attività con un compagno (legato o meno da un vincolo fisico) il gioco possa diventare più divertente e stimolante.

Ci si chiede quindi:

“Come proporre un'attività di gruppo o in coppia che sia positiva per il bambino?”.

Prendendo spunto dalla didattica francese è emerso che per costruire sane relazioni tra i bambini è necessario rispettare alcuni criteri metodologici:

- Motricità individuale
- Motricità in gruppo
- Motricità in due

All'apparenza proporre attività in coppia può risultare più semplice rispetto a sviluppare giochi che comprendano un maggior numero di partecipanti. Dalla bibliografia invece è emerso che le attività di gruppo offrono al bambino l'opportunità di coinvolgersi liberamente e spontaneamente al gioco: decidendo a sua iniziativa quando partecipare, ritirarsi, cambiare compagno senza che lo svolgimento del gioco venga perturbato.

La stessa motricità di gruppo deve essere ragionata aumentando progressivamente l'interdipendenza dei partecipanti. Per questo abbiamo proposto inizialmente un gioco come “I ninja e il guardiano dell'arcobaleno”, dove ognuno gioca in forma individuale ma in un contesto collettivo; per poi passare al gioco del lenzuolo, dove rispettando i propri spazi si coopera per il movimento del lenzuolo; infine l'ultimo gioco proposto è il salto della corda a coppie, prima da soli e poi vincolati fisicamente al compagno attraverso un tubo di gomma.

PARTE PRATICA



3. PARTE PRATICA

- Obiettivo del progetto

Con questa dispensa vogliamo illustrare alcuni esempi di attività motoria all'aperto per i bambini iscritti al dojo. Con l'obiettivo di strutturare un programma didattico che:

- includa i principi del judo
- sia coerente con la crescita psico-motoria e relazionale del bambino,
- permetta anche di rispettare le norme sanitarie imposte.

Inoltre, ad ogni gioco illustrato segue una sezione dedicata ad un'analisi più profonda, dove cerchiamo di motivare il perché delle nostre scelte. Questo si pone come obiettivo quello di far riflettere le persone interessate e condividere non solo la nostra esperienza, ma anche il nostro modo di pensare e concepire un'attività per bambini.

A. Struttura generale del progetto

- Ambiente

Gli esercizi che spiegheremo sono frutto della nostra esperienza personale. Vista la chiusura delle palestre e la necessità di adattarsi, sono stati pensati per essere svolti in due ambienti diversi: il parco e la casa.

Le attività al parco sono state pensate per essere svolte in sostituzione alle lezioni in palestra.

Mentre le attività a casa sono viste come stimoli di gioco per i bambini e le famiglie.

Ci preme però sottolineare che nulla vieta che si possano riproporre anche all'interno del dojo una volta che questo verrà riaperto.

- Tema delle lezioni

Abbiamo accennato nella prima sezione teorica quanto sia importante la funzione simbolica e la strutturazione di un ambiente immaginario per coinvolgere i bambini compresi nell'età prescolare. A tal proposito la nostra proposta pratica mantiene un tema di base che orienta tutta la scelta dei nostri giochi. Per noi, è importante mantenere il contesto della disciplina del judo e per questo abbiamo selezionato alcuni aspetti di quest'arte che maggiormente ci affascinano.

Nella prima lezione, approfondiremo la figura di Jigoro Kano, cercando di trasmettere ai ragazzi come il judo sia nato dallo studio e dall'intelligenza di un atleta giapponese.

Nelle seguenti tre lezioni invece descriveremo le avventure di una piccola cinturina bianca. I bambini l'aiuteranno nel suo percorso di maturazione sia fisico che relazionale con lo scopo di colorarsi di giallo, proprio come succederà alle loro cinture una volta rientrati in palestra.

- Tema e scelta degli esercizi al parco

Il viaggio della cinturina bianca mostrerà in forma semplificata tre principi del judo da noi scelti: *Seiryoku zenyo*, *Ji-ta-kyo-ei* e la figura di Uke e Tori.

Nel primo caso, il tema centrale e presente in tutti i giochi sarà dimostrare ai bambini che per raggiungere gli obiettivi bisogna saper gestire le proprie energie in modo più efficiente possibile.

Ecco perché, le attività scelte comprendono esercizi di ritmo, controllo motorio e ritorno alla calma. Come la forma rivisitata di "1-2-3-stella"

Per spiegare il concetto di "amicizia e la mutua prosperità" invece si opterà per una scelta di esercizi di cooperazione mantenendo la coerenza educativa già brevemente descritta nella teoria.

Infine per descrivere la figura di Uke e Tori (rappresentativa dell'ultimo step per imparare a relazionarsi con l'altro) sarà spiegata attraverso giochi di coppia, evitando però l'opposizione con il compagno.

- Tema e scelta degli esercizi a casa

L'intera attività strutturata all'interno delle mura domestiche mantiene il tema spiegato al parco. Sono video-lezioni coerenti con i macro-obiettivi psico-motori già vissuti dai bambini all'aperto. Tra questi:

- l'interiorizzazione dello schema corporeo e la consapevolezza dei segmenti che lo compongono, attraverso il movimento e il disegno.
- Il ritorno alla calma
- la cooperazione con l'altro, in questo caso specifico con il genitore.

- Durata

La durata totale è pensata per coprire un mese di attività.

- Numero delle lezioni

Le lezioni sono quattro per il parco e quattro per le attività a casa.

B. Proposta

La tabella sottostante mostra l'organizzazione dei giochi nelle varie giornate rispettando i principi sopra esposti.

Sono segnati solo i titoli delle attività al parco e delle video-lezioni inviate a casa.

Per motivi di tempo, verrà descritto successivamente un solo gioco per una singola giornata. La scelta è stata fatta considerando, secondo la nostra opinione, l'attività più interessante e che offrisse più spunti di riflessione.

Lezioni	Giochi al parco	Giochi a casa
Prima lezione:	Jigoro Kano va al Dojo	Disegna il tuo corpo
	La sfida contro il terribile Dragone	Sopra e sotto con parti del corpo.
	Il mistero del Judo (staffetta)	Racconto motorio per il rilassamento.
Seconda lezione	I ninja e il guardiano dell'arcobaleno	Segui il ritmo
	Ma la cintura, dove va messa? (Cerchio ruba posto)	La bella statua
	Nodo della cintura (staffetta)	Racconto motorio per il rilassamento.
Terza lezione	Costruiamo il Dojo tutti insieme (staffetta)	Allenamento con il genitore
	La muraglia dei samurai	
	Il sogno di cinturina	Racconto motorio per il rilassamento e lo stretching.
Quarta lezione	La locomotiva (percorso motorio a coppie)	Il gioco dello specchio
	Spingi spingi asinello	Specchiamoci con i genitori
	Sfida contro il serpente	Racconto motorio con il mio amico immaginario

GIOCHI AL PARCO

La tabella riassume i giochi che successivamente verranno spiegati del paragrafo sottostante.

NOME GIOCO	TEMA	OBIETTIVO MOTORIO	INTERMOTRICITA'	NOTE EDUCATIVE
Jigoro Kano va al Dojo	Conoscere Jigoro Kano	Sviluppo schemi motori di base, equilibrio.	Gioco individuale	Rispettare la fila
I ninja e il guardiano dell'arcobaleno	<i>Seiryoku zenyo</i>	percezione del proprio corpo nello spazio, coordinazione (controllo motorio)	Gruppo libero	Rispettare il via e lo stop
Il sogno di cinturina	<i>Ji-ta-kyo-ei</i>	Presa.	Gruppo Collaborazione	Imparare a ritornare a uno stato di calma concetto di sopra e sotto/lento veloce
Sfida contro il serpente	Tori e Uke	Capacità spazio-temporale.	Gruppo in due	Sopra e sotto

1. Nome del gioco: **Jigoro Kano va al Dojo**

Obiettivo motorio:	sviluppo schemi motori di base ed equilibrio
Intermotricità:	lavoro individuale
Focus educativo	rispetto della fila
Tema:	Conoscere Jigoro Kano
Materiale:	Panchina del parco, alberi, cinture, cinesini, cerchi
Preparazione:	<p>Si prepara una fila con tanti cerchi quanti sono i bambini facendo attenzione a far sì che abbiano una distanza di due metri l'uno dall'altro.</p> <p>Il percorso è formato da diverse stazioni le quali si possono sistemare in maniera lineare o a ferro di cavallo.</p> <p>Le stazioni sono le seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fila di cerchi distanti uno dall'altro - una panchina - una cintura srotolata a terra - dei cerchi distanti un passo uno dall'altro - un corridoio delimitato da due cinture tra le quali disporre tanti cinesini in maniera casuale - una o più cinture legate tra due alberi
Svolgimento:	<p>I bambini nei primi giri esplorano il percorso in maniera libera seguendo solo l'ordine delle varie stazioni e senza spostare gli attrezzi.</p> <p>Nei giri successivi si guidano i bambini e gli si danno delle soluzioni per eseguire il percorso.</p> <p>Nel caso del percorso proposto il bambino eseguirà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camminata sulla panchina e poi un salto verso il basso, - Camminata in equilibrio sulla cintura - Corsa balzata da un cerchio all'altro - Corsa evitando i cinesini - Passaggio a quattro zampe sotto la cintura - Arrivo e saluto al maestro - Corsa per tornare in fila al punto di partenza
Storia fase1: (esplorazione spontanea)	<p>Dovete sapere che ogni giorno Jigoro Kano, con il judogi nel suo zainetto, esce di casa e va a piedi fino in palestra superando un sacco di ostacoli ed esplorando la città. Oggi, anche noi come Jigoro Kano, dovremo percorrere una lunga strada per arrivare fino in palestra. Ognuno di voi è libero di camminare lungo la strada che porta alla palestra superando gli ostacoli come preferisce ma dovrete stare attenti a non spostarli.</p>
Storia fase2: (esplorazione guidata)	<p>Abbiamo visto un sacco di strade diverse per raggiungere la palestra ma adesso Jigoro Kano ci mostra qual'è la sua strada preferita.</p> <p>E' talmente felice di andare ad allenarsi che gli ultimi gradini di casa li fa in un solo salto. Una volta uscito in strada mette alla prova il suo equilibrio camminando in bilico lungo un muretto, stando attento a non finire nei cespugli di rose che ci sono a fianco.</p> <p>La strada che preferisce è quella nel parco. Adora attraversare il fiume saltando da un sasso all'altro e correre nel grande prato stando attento a non calpestare i bellissimi fiori.</p> <p>Quando arriva all'uscita del parco passa sotto ai rami dell'albero senza toccarli e alla fine arriva al dojo e saluta il suo maestro con un "rei".</p>

Il perchè delle nostre scelte

- *Perchè il percorso motorio?*

È uno strumento didattico che permette di scegliere quali schemi motori far sperimentare al bambino. È adattabile sia all'ambiente che agli obiettivi posti dall'insegnante. Può essere vissuto sia attraverso la libera esplorazione sia in forma guidata seguendo le direttive dell'insegnante.

- *Come scegliamo gli esercizi?*

La scelta degli esercizi dipende dalla programmazione dell'insegnante. In generale si cerca di adottare un numero più variabile possibile di gesti motori per arricchire il bagaglio di esperienze dei bambini e favorire così lo sviluppo psicomotorio. Nell'età prescolare è importante che il bambino sperimenti più movimenti possibili e consolidi gli schemi motori di base. La creatività dell'insegnante gioca un ruolo molto importante nello strutturare un percorso stimolante. Ad esempio nel saper rendere un attrezzo polifunzionale (le cinture possono diventare dei cerchi, ostacoli da saltare ecc), saper sfruttare lo spazio, saper riproporre lo stesso percorso ma con un'esecuzione diversa ecc...

- *Perché proporre prima la libera esplorazione del percorso?*

La libera esplorazione permette di:

- Lasciare spazio alla creatività
- Prendere confidenza con gli attrezzi/spazio per ridurre la paura di oggetti non ancora esplorati
- Scoprire delle soluzioni in autonomia
- Assecondare il piacere del bambino (In questa fascia d'età il bambino si diverte anche solo nel muoversi anche senza una finalità ben precisa)

- *Perché si apprende il rispetto della fila?*

La fascia d'età dai 4-5 anni non essendo ancora scolarizzata ha maggior difficoltà nel comprendere il concetto di fila. Imparare a stare in fila significa distribuirsi in maniera ordinata nello spazio. In questo momento storico è una competenza estremamente importante perché pone le basi al rispetto del distanziamento sociale.

Una strategia per aiutarli a posizionarsi correttamente in fila è quella di dare dei punti di riferimento visivi ai bambini. Ad esempio ogni bimbo dovrà occupare un cerchio vuoto posizionato a terra. La sequenza dei vari cerchi stabilirà la fila da rispettare. L'indicazione verbale da dare ai bambini è quella di avanzare di un cerchio quando ne vedono uno libero davanti a sé.

- *Perché il salto in basso?*

Il salto in basso rappresenta una buona attività da far sperimentare al bambino per diversi motivi.

In primo luogo, permette di far provare l'emozione che si prova nel cadere nel vuoto, il bambino così affronta una paura in un ambiente tutelato.

Secondariamente, è uno dei pochi strumenti che aiutano a strutturare le basi dell'equilibrio dinamico visto che il salto in alto è ancora un gesto non del tutto acquisito. Per quest'ultimo motivo nel percorso da noi proposto non sono presenti salti in alto o a piè pari tra i cerchi ma solo salto in basso e una corsa balzata.

• *Perché è importante introdurre esercizi di equilibrio in un percorso motorio?*

Perché come già scritto nell'introduzione, la capacità di equilibrio è in continua evoluzione ed è importante per lo sviluppo degli schemi motori di base.

• *Perché calpestare piccoli spazi tra i cinesini?*

L'obiettivo di tale esercizio è quello di migliorare il contatto del piede con il suolo.

Attraverso questo gioco si impara a percepire quale parte del piede si sta appoggiando a terra. Ciò permette di acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo e in questo caso specifico l'avampiede.

Nell'età prescolare l'obiettivo primario è quello di arricchire il bagaglio di esperienze dei bambini sia motorie che percettive. L'insegnante ha un ruolo decisivo nel guidare i bambini a percepire ciò che stanno vivendo. Il maestro attraverso continui feedback vocali veicola l'attenzione verso il distretto corporeo utilizzato e alle sensazioni avvertite.

• *Percorso con svolgimento lineare o circolare?*

La scelta di un percorso che si sviluppa in lunghezza rispetto ad una struttura ad anello dipende principalmente da diverse variabili.

Tra le più intuitive troviamo:

- l'ambiente
- Il numero di partecipanti
- Gli insegnanti disponibili

Nel nostro caso abbiamo optato per un percorso lineare per la sua caratteristica intrinseca di presentare due fasi distinte: l'andata e il ritorno.

Strutturare un ritorno libero (solitamente effettuato correndo) aiuta il bambino a gestire le proprie energie spesso molto intense all'inizio dell'attività.

Inoltre non stabilire come ritornare alla fila di partenza permette al bambino di esprimersi in maniera spontanea come suggerito dal metodo didattico globale.

Uno degli errori più frequenti durante il percorso lineare è che il bambino torni in fila eseguendo nuovamente gli esercizi in direzione opposta.

Per evitare che ciò accada è consigliabile che siano presenti almeno due insegnanti: uno che gestisca la fila e uno presente alla fine del percorso.

Nel caso di un percorso circolare la gestione del gruppo può essere controllata anche da un solo insegnante.

• *Quanti bambini possono effettuare il percorso motorio?*

La scelta del numero dei bambini assegnati al percorso è importante per evitare assembramenti e lunghi momenti di attesa.

Un percorso lineare può essere eseguito da un numero più alto di partecipanti grazie alla fase di ritorno che rende variabili i tempi di svolgimento. Per esempio, il bambino più veloce tornando potrà superare il bambino più lento.

Nel percorso circolare invece è consigliato un gruppo più piccolo di partecipanti per rendere più fluida l'esecuzione. Infatti il bambino più veloce dovrà adattarsi ai tempi del compagno davanti a lui senza poterlo superare.

L'indicazione di superare i compagni può essere data o meno in base al metodo didattico utilizzato dall'insegnante.

In questo momento storico particolare, a nostro parere, è sconsigliabile far superare durante lo svolgimento dei vari esercizi di un percorso circolare per evitare che ci sia un eccessivo avvicinamento.

2. Nome del gioco: **I ninja e il guardiano dell'arcobaleno**

Obiettivo motorio:	percezione del proprio corpo nello spazio, coordinazione (controllo motorio)
Intermotricità:	gruppo libero
Focus educativo	rispettare il via e lo stop
Tema	<i>Seiryoku zenyo</i>
Materiale:	cinesini e tanti cartoncini colorati per ciascun bimbo quanti saranno i giri di gioco. I cartoncini riprodurranno i colori delle cinture di judo.
Preparazione:	<p>Si prepara una fila di cerchi (linea di partenza) distanti almeno due metri uno dall'altro e ogni bambino si posiziona dentro al proprio cerchio. Ad una distanza di circa 15 metri si posiziona una fila di cinesini (linea di arrivo) parallela a quella dei cerchi.</p> <p>A ciascun cerchio corrisponde un cinesino. Lungo la linea di arrivo ci sarà l'insegnante il quale appoggerà vicino a ciascun cinesino tanti cartoncini colorati quanti saranno i giri di gioco.</p>
Svolgimento:	<p>Il gioco comincia con i bambini posizionati in ciascun cerchio.</p> <p>Quando l'insegnante si gira di spalle dice a voce alta "1,2,3 maté", in quel lasso di tempo i bambini possono avanzare verso il cinesino che hanno di fronte.</p> <p>Quando l'insegnante finisce di pronunciare la frase e si gira verso i bambini li dovrà ritrovare tutti fermi.</p> <p>Se l'insegnante, girato verso i bambini, ne vede alcuni muoversi dovrà chiamarli per nome e farli indietreggiare di tre passi.</p> <p>Il primo bambino che arriva al proprio cinesino senza esser visto dall'insegnante guadagnerà un pezzetto di cartoncino colorato e potrà urlare il segnale di via libera ("Ajimè") ai suoi compagni ninja. Al segnale del ninja tutti gli altri bimbi potranno correre al proprio cinesino e raccogliere un pezzetto di cartoncino colorato e poi tornare ciascuno nel proprio cerchio.</p> <p>Terminato il gioco assieme ai bimbi si mettono in sequenza i colori delle cinture. Si chiamerà uno alla volta i bimbi con i cartoncini bianchi, poi quelli gialli, arancioni e così via.</p>
Storia:	<p>In questo gioco tutti noi saremo dei ninja. Avremo la missione di andare a recuperare i colori dell'arcobaleno per poter colorare la nostra cintura.</p> <p>Ma a difendere l'arcobaleno ci sarà una grossa nuvola, che ogni tanto controllerà che nessuno venga a rubare i colori del suo arcobaleno.</p> <p>Quando la nuvola è di spalle, noi ninja, dovremo avvicinarci il più possibile all'arcobaleno. Quando invece la nuvola si gira verso di noi dovremo restare immobili.</p> <p>Il guardiano dell'arcobaleno non riesce a vedere i ninja che stanno fermi perché sembrano nuvolette del cielo, ma se qualcuno muoverà anche solo un dito il nuvolone capirà che siete dei ninja e vi soffierà via facendovi tornare indietro di tre passi.</p> <p>Quando uno dei ninja arriverà all'arcobaleno potrà prendere un pezzettino di arcobaleno per colorare la sua cintura. A quel punto potrà urlare "Ajimè" ai suoi compagni che potranno correre anche loro a recuperarne un pezzetto.</p> <p>Si farà "maramè" al guardiano dell'arcobaleno e si ricomincerà il gioco.</p>

Il perché delle nostre scelte

- *Perché abbiamo scelto il gioco dei guardiani dell'arcobaleno per rappresentare il concetto di Seiryoku zenyo?*

Abbiamo scelto questo gioco perché, secondo noi, rappresenta un mezzo per imparare a gestire le energie in modo efficace. Insegnare ai bambini che non si raggiungono gli obiettivi solo esprimendo al massimo le proprie energie, aiuta una sana crescita psicofisica. Questo gioco insegna che per vincere bisogna capire che ci sono momenti in cui è consigliato esprimere tutte le proprie forze (in questo caso specifico correre veloci) alternati da momenti di quiete (immobilizzarsi per non retrocedere). L'efficacia quindi non dipende dalla sola capacità di essere veloci, ma soprattutto dall'intuizione di fermarsi.

- *Perché tutti recuperano un cartoncino?*

Sappiamo che i bambini a questa età vivono il gioco con un grande coinvolgimento emotivo. Quindi la partecipazione alla vittoria del compagno riduce la frustrazione del mancato raggiungimento dell'obiettivo e aiuta alla formazione di rapporti sociali di qualità.

- *Perché ciascuno ha il proprio cerchio e il proprio cinesino di riferimento?*

Una criticità della forma classica del gioco tradizionale di "1-2-3 stella", dalla quale abbiamo preso spunto, è la convergenza dei bambini in direzione della persona che sta contando. In questo periodo storico, la troppa vicinanza è fortemente sconsigliata. Per questo motivo, cerchiamo di dare alcuni riferimenti spaziali utilizzando cerchi e cinesini, con il fine di evitare un assembramento. Inoltre, la sensazione di possedere un proprio cinesino e cerchio riduce il margine di errore e focalizza l'attenzione di fronte a sé in direzione dell'obiettivo da raggiungere e non verso l'insegnante. L'alternanza dei colori dei cinesini, per esempio, può essere un ulteriore aiuto visivo per i bambini.

- *Perché ordinare i colori?*

La scelta del tema dei colori delle cinture aiuta a rimanere nell'ambientazione del dojo. Nonostante le attività siano svolte all'aperto è importante continuare ad insegnare i principi del judo. Inoltre, i colori delle cinture sono un ottimo spunto per rafforzare la nozione di sequenzialità. Promuovendo l'assimilazione del concetto di prima e dopo che potrà essere rafforzato con ulteriori attività.

- *Perché viene considerata un'attività di gruppo ma non prevede la collaborazione?*

Perché il bambino vive un contesto di gruppo, dove però tutti ambiscono individualmente al raggiungimento dell'obiettivo. Il primo che raggiunge la parte opposta del campo senza essere fermato dal guardiano condividerà la vittoria con i suoi compagni/rivali cambiando gli equilibri di gioco.

Inoltre questa attività permette di sentirsi parte di un collettivo (tutti stanno facendo la stessa azione) ma ognuno può adottare la strategia che preferisce e decidere come partecipare.

3. Nome gioco: **Il sogno di cinturina**

Obiettivo motorio:	Presca.
Obiettivo relazionale:	Collaborazione
Focus educativo:	imparare a tornare ad uno stato di calma a fine lezione, concetto sopra sotto, veloce e lento
Tema:	<i>Ji-ta-kyo-ei</i>
Materiale:	Un lenzuolo singolo ogni 4 bambini o uno matrimoniale per 8 bambini
Preparazione:	Ogni bambino afferra un angolo o un lato del lenzuolo rispettando la distanza richiesta dalle norme covid.
Svolgimento:	L'insegnante racconta la storia e i bambini eseguono i movimenti descritti nel racconto per far muovere il lenzuolo come fosse la vela della barca o le onde del mare. Gli insegnanti simulano gli elementi presenti nel racconto (delfino e pesciolini)
Storia:	<p>La cinturina è stanca perchè ha giocato, corso, saltato e allora decide di fare un sonnellino per recuperare le energie. Durante il sonno sogna di essere in una barca a vela in mezzo al mare cullata dal vento. Visto che la vela è molto grande il vento avrà bisogno di tutti i suoi aiutanti per poterla muovere.</p> <p>Noi tutti saremo gli aiutanti del vento che muovono lentamente la vela della barca. Il vento la gonfia e la vela diventa alta alta alta e quando il vento è più tranquillo la vela si sgonfia e arriva a toccare quasi a terra. Ora il vento si fa più forte e le vele iniziano a muoversi velocemente su e giù; il vento è così forte che bisogna tenere stretta stretta la vela altrimenti vola via.</p> <p>Il vento forte è passato e le vele della barchetta si sgonfiano e piano piano scendono a terra.</p> <p>Adesso gli aiutanti del vento decidono di andare a giocare con le onde del mare. Il mare si alza e forma delle onde alte alte alte sotto le quali passano e giocano i pesciolini e quando invece diventano basse basse si vedono i delfini saltare sopra le onde belli contenti.</p> <p>Ma ora il vento diventa più forte e le onde si muovono veloci ed il mare è in burrasca ed è tutto agitato, il vento soffia fortissimo con tutta l'energia che ha. Ma ecco che la cinturina pian piano si sta svegliando. Il vento allora si calma e si muove lentamente.</p> <p>Le onde si abbassano fino ad appoggiarsi a terra. Il vento è stanchissimo si siede e poi lentamente si distende con la schiena sul lenzuolo, chiude gli occhi e fa un bel respiro si sente felice di aver giocato con gli altri aiutanti del vento con le onde e con le vele.</p> <p>Gli aiutanti del vento piano piano si svegliano, aprono gli occhi si stiracchiano per bene.</p> <p>Il sogno di cinturina è finito e gli aiutanti del vento tornano ad essere bambini.</p>

Il perchè delle nostre scelte

- *Perchè questo gioco allena la presa?*

Durante il gioco il bambino è obbligato a tenere il lenzuolo che si muoverà con più o meno vigore. Impara così a modulare la forza di presa in base agli stimoli esterni. Infatti, nei momenti in cui il lenzuolo viene mosso con maggior forza dovrà adattare la stretta e la posizione delle proprie mani. A differenza dei momenti più calmi dove avrà modo di sperimentare la coordinazione fine delle dita e il movimento del polso. Tutto questo dovrà essere guidato dai corretti feedback dell'insegnante che pongono l'attenzione del bambino sui distretti interessati, aumentandone la sua consapevolezza.

- *Perchè è importante la scelta delle parole nella costruzione della storia?*

Le parole usate dall'insegnante rappresentano un'importante guida per il bambino. È necessario quindi utilizzare dei termini che siano facilmente comprensibili e che il bambino possa rielaborare con semplicità ed associarne così il proprio significato. In questo modo può collegare determinati movimenti ai concetti spaziali che vogliamo fargli apprendere.

- *Perchè è importante inserire una parte finale di ritorno alla calma?*

Sappiamo che il bambino è emotivamente coinvolto nel gioco che sta effettuando. Non è quindi facile per lui uscire dallo stato emotivo che il gioco gli sta facendo vivere e ha bisogno di una guida esterna che sia in grado di farlo tornare al momento presente. Il ritorno a uno stato di quiete diventa quindi indispensabile per concludere l'attività con piacevolezza e nel caso predisporre alla nuova proposta di gioco.

- *Perchè abbiamo scelto questo gioco come gioco di collaborazione?*

Abbiamo scelto questo gioco perchè è un gioco che necessita della partecipazione di tutti per poter ottenere un risultato finale. Inoltre questa attività permette di mantenere le distanze tra i bambini. Nonostante la sua classificazione, il gioco permette a ciascun bambino di contribuire in maniera diversa. Infatti qualsiasi strategia utilizzeranno i partecipanti per muovere il lenzuolo sarà efficace anche se ciascuno impiegherà una quantità di energia differente. Il bambino con più forza muoverà con vigore il lenzuolo e quello meno forte terrà stretto il lembo che ha in mano ma, in conclusione, avranno contribuito entrambi al raggiungimento dell'obiettivo.

- *Perchè lavorare sul concetto di sopra sotto, alto basso?*

Nell'età pre scolare di 4-5 anni il bambino inizia ad integrare gli stimoli esterni con le proprie sensazioni. Rafforzare questi concetti attraverso dei giochi permette di far interiorizzare maggiormente il significato degli stessi e favorisce lo sviluppo della coordinazione spazio-temporale. Il bambino dunque acquisirà la consapevolezza della posizione del proprio corpo in relazione a ciò che lo circonda.

- *Quali sono alcune strategie vincenti per la gestione di questo gioco?*

Prima di tutto bisogna sempre ricordare che ogni insegnante adotta delle strategie e dei metodi che più gli appartengono. Quindi è impossibile definire con precisione "il metodo" didattico per eccellenza, in quanto questo varia anche in base alla personalità dell'insegnante stesso.

Tuttavia in questo gioco vorremmo inserire delle piccole note didattiche che potrebbero aiutare a gestirlo, a parer nostro, in maniera più efficace:

- Utilizzare parole chiave semplici senza cambiarle con sinonimi. Ad esempio se decido di utilizzare il termine "alto" è preferibile non sostituirlo con la parola "su".

- Interpretare il racconto modulando il tono e il volume della voce quasi come stessimo recitando.
- Cercare di dare anche un riferimento visivo da copiare. Ad esempio mimando il movimento con le braccia oppure posizionando al centro una coppia di allievi più grandi o maestri che eseguano gli stessi gesti.

4. Nome del gioco: **sfida contro il serpente**

Obiettivo motorio:	coordinazione spazio-tempo.
Obiettivo relazionale:	collaborazione a coppie
Focus educativo:	concetto sopra sotto
Tema:	Tori e Uke
Materiale:	Due cinture legate assieme, tanti cartoncini con vari disegni che possano accoppiarsi (es. piedi e ciabattine, gambe e zubon, busto e uwagi, giacca aperta e obi ecc)
Preparazione:	Si forma una fila di cerchi distanti un paio di metri uno dall'altro all'interno di ciascun cerchio ci starà un bambino. Parallelamente alla prima fila se ne dovrà creare una di cerchi vuoti (rispettando sempre le distanze) A metà campo si trovano due insegnanti (o un insegnante che con una cintura legata ad un albero/panchina) i quali faranno girare la cintura. L'insegnante che gira la cintura in senso orario vedrà arrivare i bambini alla propria destra. In fondo al campo si distribuiranno le coppie di cartoncini in ordine sparso.
Lo svolgimento della sfida contro il serpente si struttura in due momenti diversi: prima da soli per formare le coppie poi in coppia.	
Parte1:	Un bambino alla volta parte, supera la cintura, corre fino in fondo al campo e poi torna indietro per rimettersi in fila. Dopo un paio di giri di prova ogni bambino dovrà raccogliere un cartoncino di quelli sparsi a terra.
Parte2:	Ogni bambino si troverà in fila con il proprio cartoncino. Chi sarà primo descriverà ad alta voce il disegno che ha sul cartoncino e il bambino che avrà l'immagine complementare a quella chiamata si posizionerà al suo fianco nella fila di cerchi vuoti (es: Il primo bambino dice "piedi" e assieme ai bimbi si cercherà di trovare l'immagine che si associa meglio ai piedi: ciabatte.) Una volta formate le coppie si proseguirà con il gioco. A turno ogni coppia dovrà passare assieme oltre il serpentone. Provati alcuni giri si assegnerà ad ogni coppia un tubo morbido di cui dovranno afferrare l'estremità. Una volta eseguiti alcuni giri si aiuteranno i bambini assegnando a ciascuno un compito. A turno uno dei bambini della coppia sarà colui che guiderà il compagno dando il comando per superare il serpentone e l'altro dovrà seguirlo senza lasciare il tubo. I ruoli in seguito devono essere invertiti.
Il storia della sfida contro il serpente si struttura in due momenti diversi: prima da soli poi in coppia.	
Storia parte1:	Oggi saremo degli animali della giungla che hanno il compito di raggiungere la fonte di pittura gialla con cui colorare le proprie cinturine. Purtroppo ad ostacolare il loro cammino ci sarà un serpentone dispettoso che, dondolandosi da un ramo all'altro, impedisce agli animali di passare. Il compito degli animali è quello di passare oltre il serpentone senza toccarlo e arrivare fino alla fonte di colore in cui potranno immergersi.
Storia parte2:	Alcuni animali della giungla hanno un pò paura del serpentone dispettoso allora decidono di affrontarlo in due alla volta per farsi coraggio a vicenda.

Il perchè delle nostre scelte

- *Perchè il lavoro a coppie nell'ultima lezione?*

Il bambino in età prescolare è caratterizzato da un forte egocentrismo e il rapporto con gli altri è mirato soltanto al soddisfacimento dei propri desideri.

Per questo il gioco a coppie è frutto di un lavoro graduale che passa dallo sviluppo dell'individuo, quest'ultimo in un contesto collettivo e solo alla fine ad una relazione a due.

Obbligare un bambino, non ancora pronto, ad una collaborazione a due forzata potrebbe metterlo a disagio e non favorire l'espressione del suo potenziale.

- *Perchè non sfide a coppie ma collaborazione a coppie?*

Nonostante il bambino tenda a mettersi a confronto con gli altri per confermare le proprie abilità, si rischia che la sconfitta non venga rielaborata nel modo corretto.

Con ciò intendiamo dire che il bambino non è ancora capace di sdrammatizzare la sconfitta ma la interpreta come un'incapacità personale. Si sente quindi di non valere nulla a differenza del bambino vincitore il quale si sentirà affermato.

Lo scontro a due che caratterizza il judo è un ottimo strumento educativo ma va proposto solo alla fine di un percorso che abbia promosso le relazioni positive tra i bambini.

- *Perchè inserire i cartoncini per formare le coppie?*

I cartoncini aiutano una distribuzione casuale delle coppie. Questo alla fine di un percorso mirato a creare legami positivi rappresenta una buona modalità per far interagire tra loro tutti i partecipanti. Così si riesce ad evitare che si formino sempre le stesse coppie e che alcuni bambini si possano sentire esclusi o non accettati.

- *Come si introduce il concetto di tori e uke in questa attività?*

Chiaramente si tratta di un adattamento al concetto di tori ed uke. Attraverso a questa attività si riesce a creare un'interdipendenza della coppia: il bambino non riesce a superare la prova se agisce senza ascoltare il compagno.

Inoltre è interessante notare come in un primo approccio al gioco prevarrà il bambino con il carattere più dominante trainando i più insicuri ad affrontare le proprie paure. Questa dinamica viene poi interrotta dalle indicazioni dell'insegnante; che assegnando in forma alternata il ruolo di guida, permette anche al bambino più insicuro di sperimentare il ruolo di accompagnatore. Di riflesso l'altro imparerà ad assecondare le iniziative altrui.

Ovviamente questi concetti andranno affrontati in maniera più completa in palestra quando sarà possibile allenarsi con il contatto.

GIOCHI A CASA

In questo periodo in cui non era possibile vedersi di persona, svolgere le lezioni on-line è risultata una valida soluzione per tutti. Alcuni insegnanti hanno adottato piattaforme come zoom o google meet per incontrarsi con i propri allievi e praticare varie attività assieme. Altri ancora hanno preferito condividere filmati di giochi ed esercizi da riprodurre in autonomia.

Entrambe le soluzioni sono state accolte con entusiasmo da molti genitori: per questo motivo abbiamo deciso di integrare il lavoro svolto al parco con alcune lezioni da registrare ed inviare ai nostri allievi.

Perchè lezioni registrate?

Abbiamo ritenuto più opportuno proporre le lezioni registrate per dare ai genitori la possibilità di scegliere il momento più adatto per lo svolgimento delle stesse.

Sebbene una lezione live possa farci interagire maggiormente con i nostri allievi si possono riscontrare alcune criticità. In questo particolare periodo combinare i vari impegni e le esigenze di tutti i componenti familiari è molto complicato. Infatti inserire nel programma della settimana una lezione live per i propri bimbi di 4 o 5 anni abbiamo riscontrato essere un grosso problema.

Inoltre dobbiamo tener conto che l'utilizzo di pc o tablet dev'essere in ogni caso supervisionato dai genitori e che i bambini devono essere accompagnati nel corso della lezione.

Crediamo, perciò, che sia necessario dare la possibilità alle famiglie di ritagliare il momento per loro più adatto allo svolgimento delle lezioni.

Le attività che andremo a proporre sono un richiamo a quelle svolte al parco e soprattutto ai temi affrontati.

Per rievocare i temi principali vissuti al parco adatteremo diverse tipologie di gioco. Ad esempio: potremo invitare i bambini a inventare un percorso come quello che esegue il protagonista della prima lezione (Jigoro Kano) da casa al Dojo.

Oppure, attraverso un racconto motorio che i bambini dovranno mimare, faremo sperimentare forme di movimento molto energici ed altri molto calmi. Tale attività permetterà di assimilare maggiormente il concetto dell'utilizzo delle energie.

Infine, studiando una serie di esercizi allenanti a coppie, daremo la possibilità di rinforzare il concetto di collaborazione tra genitori e bimbi. I primi avranno così la possibilità di allenarsi in maniera più coinvolgente mentre i secondi si divertiranno ad aiutare mamma o papà a "diventare più forti".

Oltre al rinforzo del tema affrontato al parco la maggior parte degli esercizi sono caratterizzati dalla presenza di un obiettivo comune. Ciò su cui ci siamo concentrate maggiormente è lo sviluppo dello schema corporeo dei partecipanti.

4. CONCLUSIONI

In questo periodo, abbiamo notato che tanti bambini si stanno avvicinando ad altre discipline che possono offrire con maggiore facilità il proprio servizio.

Per questo motivo ci siamo reinventate e abbiamo organizzato delle attività didattiche idonee alle norme da rispettare.

Questa dispensa non è altro che la raccolta di quelle attività che sono state realizzate da noi al parco per ovviare alla chiusura delle palestre. Il valore di questo elaborato è quello di riuscire ad integrare le restrizioni imposte con lo sviluppo delle capacità psicomotorie dei nostri piccoli judoka. Infatti, i giochi proposti restano funzionali al raggiungimento degli obiettivi educativi di sempre. Per questo possono essere svolti anche sul tatami una volta che verranno riaperti i dojo.

Ecco che con questo elaborato vogliamo semplicemente condividere uno strumento per affrontare questa difficile situazione. Speriamo di aver incoraggiato i titubanti a rimettersi in gioco ed aver dato degli spunti di riflessione ai già coraggiosi insegnanti.

