

## "Somma 10"

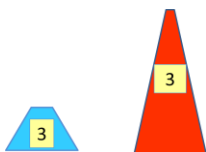
Si tratta di un gioco che coniuga in maniera evidente gli stimoli motori con quelli cognitivi, anche in forma relativamente complessa, soprattutto in relazione all'età dei partecipanti e conseguentemente al loro grado di sviluppo.

Questa attività prevede che i bambini/ragazzi debbano associare tra loro due numeri, la cui somma è 10. Pertanto, il prerequisito fondamentale sarà proprio tale capacità, anche se acquisita in forma ancora piuttosto grezza (anzi, in questo caso il gioco darà la possibilità di esercitarsi e memorizzare le coppie "amiche del 10").

Presumibilmente, bambini che frequentano la classe seconda di scuola primaria dovrebbero essere in grado di partecipare al gioco, o probabilmente anche bambini al termine della classe prima, ma ovviamente è compito dell'allenatore verificare se il gruppo che ha di fronte sia in possesso dei prerequisiti minimi di partecipazione.

### Materiali

- 2 palloni da rugby;
- 22 delimitatori di qualunque tipo (coni in plastica alti oppure "cinesini"), contrassegnati da un numero da 0 a 10, per due serie. Per contrassegnarli, è possibile utilizzare del nastro adesivo di carta sul quale scrivere il numero con un pennarello, in maniera ben evidente. Possono essere utilizzati altri espedienti, l'importante è che ogni numero sia ben visibile e identificabile, anche da una certa distanza.



### Organizzazione

Si formano due squadre, disposte come illustrato nello schema sottostante (squadra bianca e squadra rossa), distanti 3 metri lateralmente una dall'altra.

I bambini attendono il proprio turno di gioco in corrispondenza di delimitatori posti a una distanza di 2 metri uno dall'altro.

Il primo bambino di ogni squadra ha il pallone in mano.

I coni numerati sono sistemati in ordine crescente e l'allenatore si pone in piedi in fondo, in posizione centrale e ben visibile, rivolto verso i bambini.

La distanza tra i coni numerati può essere variata a seconda delle esigenze (ad esempio, l'età dei partecipanti o le tipologie di esercizi richiesti sul cono); si suggerisce comunque una distanza minima di 80 cm tra un cono e l'altro, per i bambini più piccoli (Under 8).

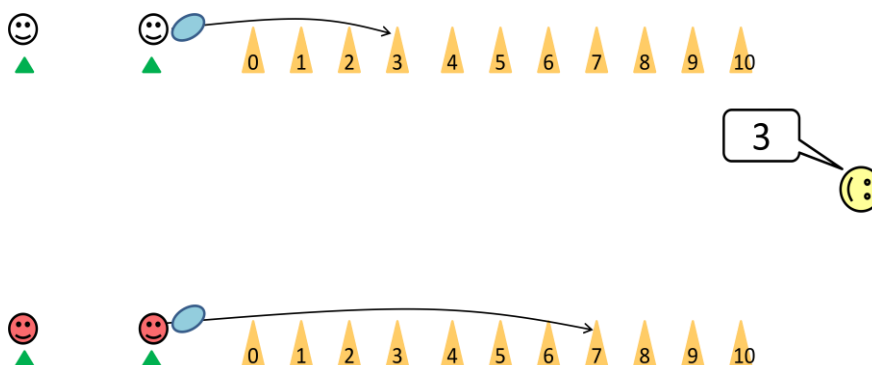


## Come giocare

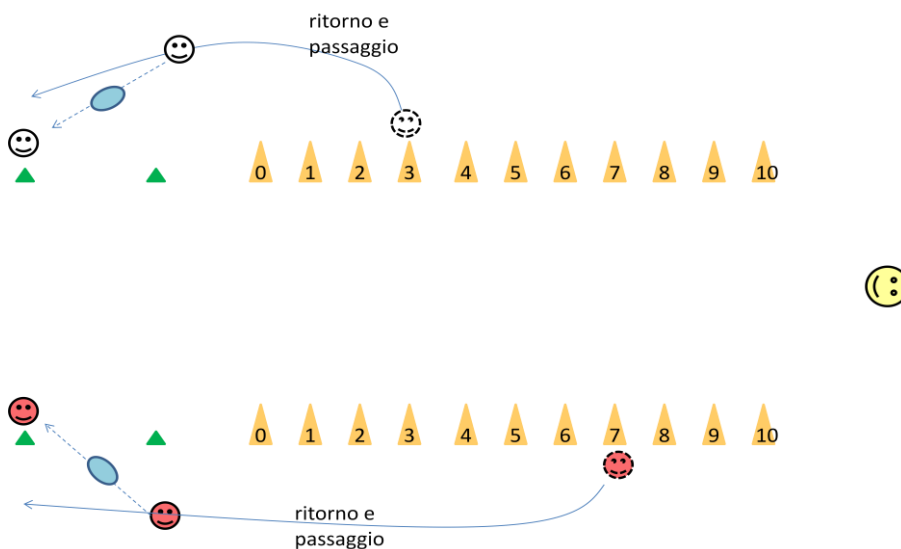
L'allenatore pronuncia ad alta voce un numero da 0 a 10.

Immediatamente, il componente della squadra bianca dovrà correre verso il cono corrispondente al numero pronunciato e segnare la meta a terra accanto ad esso, mentre il componente della squadra rossa dovrà fare la stessa cosa, segnando la meta accanto al cono corrispondente al numero che, sommato a quello pronunciato dall'allenatore, dà come risultato 10.

(Nell'esempio, l'allenatore pronuncia il numero 3. I due bambini partono insieme, il bambino della squadra bianca correrà per segnare sul numero 3 e il bambino della squadra rossa correrà per segnare sul numero 7.)



Dopo aver segnato la meta accanto al cono corretto, si torna correndo, si passa la palla al compagno successivo e ci si posiziona in fondo alla fila.



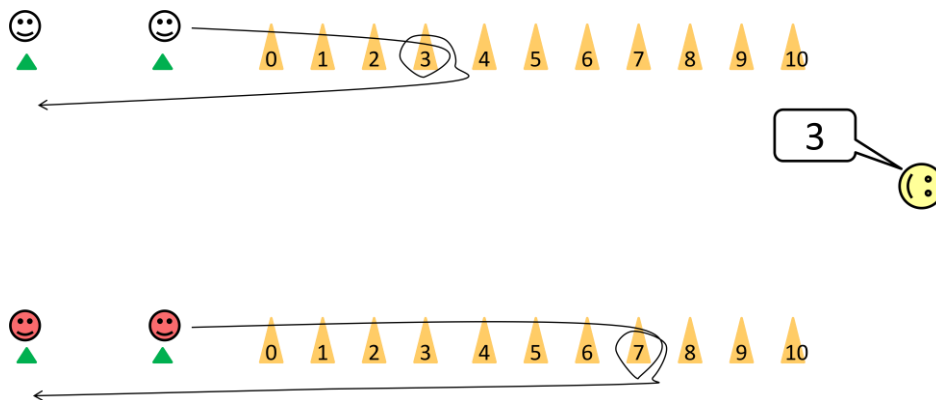
Si può assegnare un punto alla squadra che deve trovare il numero corretto per avere 10 come somma, ogni volta che un componente segna accanto al cono corretto (in questo esempio, i punti sarebbero assegnati alla squadra rossa per ogni "risposta giusta").

Nel turno successivo, le due squadre invertono le postazioni di gioco.

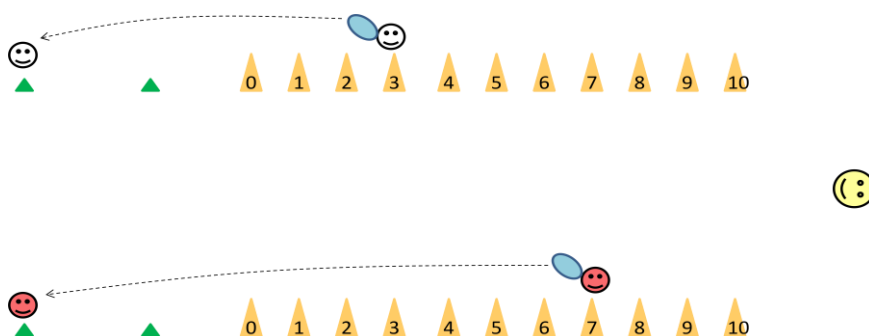
Alla fine, si confrontano i punti guadagnati da ogni squadra.

## Varianti e modulazione della difficoltà

- A. È possibile proporre l'attività anche senza l'uso del pallone, oppure richiedere diversi tipi di azioni in prossimità dei coni numerati, come ad esempio un lavoro di appoggi girando intorno al cono stesso, per poi effettuare uno sprint al ritorno. La creatività degli allenatori può condurre a numerose varianti.



- B. Soprattutto per le categorie superiori, si può far esercitare i ragazzi con passaggi del pallone da varie distanze, chiedendo loro di effettuare il passaggio da fermi, dal cono che hanno raggiunto, direttamente al compagno successivo. La distanza tra i vari coni numerati è la variabile sulla quale agire per proporre passaggi a distanze anche notevoli, con i ragazzi più grandi.



C. Proposta con combinazione di stimoli e imprevedibilità.

Questa variante è maggiormente indicata per **preadolescenti e adolescenti (dall'Under 12 in su)**, poiché a questa età inizia a svilupparsi una buona capacità di inibizione degli stimoli irrilevanti. Si può tuttavia provare ad proporla anche in Under 10, se le caratteristiche dei bambini lo consentono.

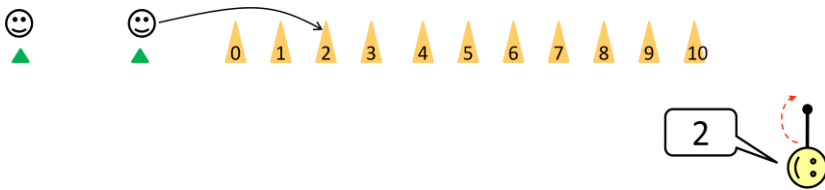
**NOTA:**

La tarda infanzia e l'adolescenza rappresentano un periodo di particolare sviluppo di aree cerebrali che determinano un migliore funzionamento del sistema esecutivo. I bambini più piccoli, nei quali queste aree sono ancora relativamente immature, sono più suscettibili alle interferenze di stimoli irrilevanti e si presentano dunque più distraibili, con maggiori difficoltà a focalizzare l'attenzione sugli stimoli significativi rispetto a preadolescenti e adolescenti.

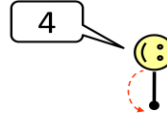
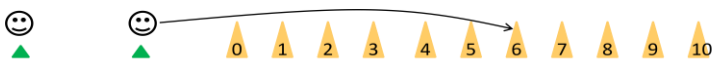
La maturazione cerebrale comporta lo sviluppo dell'abilità di controllare le "interferenze", grazie ad un miglioramento della capacità di inibizione, incrementando così l'efficienza dei processi esecutivi.

In questa variante del gioco, **non** si stabilisce *a priori* una distinzione tra una squadra e l'altra per la risposta al numero pronunciato dall'allenatore, ma egli ogni volta, pronunciando il numero, distende il braccio a destra o a sinistra, casualmente.

Il braccio dell'allenatore indica chi dei due partecipanti deve posizionarsi sul numero pronunciato, mentre l'altro giocatore dovrà recarsi sul cono con il numero che sommato al precedente fa 10.



Qui il braccio dell'allenatore indica che il numero pronunciato si riferisce al giocatore alla sua destra.



Qui il braccio dell'allenatore indica che il numero pronunciato si riferisce al giocatore alla sua sinistra.



Quest'ultima variante contiene una **combinazione di stimoli** visivi e uditivi, che i ragazzi dovranno elaborare per emettere una risposta, complicando ulteriormente il carico cognitivo. Sarà infatti necessario selezionare lo stimolo corretto a cui rispondere escludendone altri, a seconda della posizione del braccio dell'allenatore, esercitando la capacità di **inibire selettivamente alcuni stimoli e di elaborare solo quelli utili** ai fini della risposta motoria da emettere (correre verso un numero anziché verso un altro).

#### **NOTA METODOLOGICA E DIDATTICA:**

Attività come quelle qui proposte consentono di "chiedere qualcosa in più" ai bambini e ai ragazzi, a seconda del periodo di sviluppo tipico della loro età; consentono di metterli di fronte a compiti cognitivi e motori stimolanti, che favoriscano i processi di miglioramento delle Funzioni Esecutive, che sono già naturalmente in atto, incorporando queste richieste in una situazione di gioco.

I bambini/ragazzi non dovranno mai essere semplici esecutori, ma creatori di soluzioni, anche (e soprattutto) sbagliando. **Niente paura dell'errore!**

L'allenatore può e deve instillare la fiducia in se stessi e tranquillizzare sulla possibilità di sbagliare, insistendo fortemente sul valore del **miglioramento personale**, della sfida contro se stessi e sul "superamento dei propri limiti". Far notare sempre ai bambini/ragazzi da dove erano partiti e dove sono arrivati, far notare la differenza tra il prima e il dopo l'acquisizione di una determinata abilità o competenza, lasciando in secondo piano l'aspetto della vittoria o della sconfitta (anche se non è facile, perché ovviamente a tutti piace vincere e la vittoria rappresenta senz'altro un'ottima motivazione per chiunque). L'allenatore non dovrà quindi sminuire il valore della vittoria, ma metterlo al secondo posto, dopo il miglioramento personale.

Potrebbero esserci bambini/ragazzi in notevole difficoltà nello svolgimento del gioco, rispetto al resto del gruppo: evitare di metterli in evidenza, comunicare al gruppo che le abilità si apprendono giocando e che nessuno sarà giudicato per i propri errori, dato che tutti ne commettiamo. Sarà possibile inoltre assegnare i punti alla squadra basandosi sulla correttezza della risposta e non sulla velocità, tranquillizzando così i bambini che tendono ad essere più lenti nell'elaborazione dell'azione giusta da fare.

Il gioco potrà magari rappresentare anche la motivazione per qualcuno per ripassare le addizioni fino a 10, in modo da essere più bravi la volta successiva (soprattutto per i bambini meno motivati nei confronti delle attività scolastiche, nelle quali, in questo caso, possono vedere un impiego immediato).

L'allenatore può infine stimolare la metacognizione (la consapevolezza dei propri processi cognitivi, "l'imparare ad imparare") e la ricerca di soluzioni, ponendo alcune domande semplici:

*"cosa bisogna fare in questo gioco?"*

*"qual è la parte più difficile per ognuno di voi?"*

*"qual è l'errore che vi capita più spesso di fare?"*

*"che cosa si potrebbe fare per ridurre la possibilità di sbagliare?"*

... **"Riproviamo!"**

**Attenzione a non fornire le risposte a tali domande: l'obiettivo è far sperimentare le LORO SOLUZIONI, dopo che avranno fornito le LORO RISPOSTE.**