

## LO SPORT: LA SUA STORIA E IL SUO SIGNIFICATO

**COSA SIGNIFICA sport?**

L'espressione sport deriva dalle parole **DES**PORT (francese) e **DIS**PORT (inglese) che significano entrambe ...

**DIVERTIMENTO, !!!**



distrazione, svago, passatempo, gioia e **PIACERE**, confronto, competizione, attività fisica,

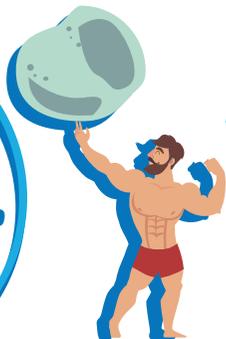
**BENESSERE**, salute, corretta alimentazione, **RISPETTO DI SÉ, DEGLI ALTRI** e delle regole

**DUNQUE LO SPORT È?**

**DA QUANDO ESISTE?**

**DA SEMPRE !**

L'uomo ha sempre cercato di misurarsi con gli altri, per scoprire il **più bravo** per capire chi era il **più forte!**



Anche anticamente, l'uomo, si cimentava nel tiro con l'arco o della fionda, nel lancio di pietre o nel sollevamento di massi enormi, nella corsa a piedi o a cavallo, nel nuoto, nella lotta, in tutte quelle attività che svolgeva normalmente per cacciare o per combattere.

Praticare lo sport significa gareggiare e misurarsi con gli altri, ma prima di tutto fare sport è **conoscere se stessi**, superare i propri limiti, e le proprie insicurezze. Giocare e vivere lo sport significa **incontrare altre persone** che condividono le stesse passioni, e il confrontarsi con loro diventa **UN'OCCASIONE DI CRESCITA PER TUTTI.**



**LO SAI CHE ...**



**1** Le Olimpiadi sono nate in Grecia nel 776 a.C.?

**2** I 5 cerchi che rappresentano le olimpiadi corrispondono ai 5 continenti?

**3** Che un uomo di 105 anni, di nome Hidekichi, ha corso i 100 mt in 42,22 secondi?

**4** Esiste il campionato di tuffi di pancia nelle pozzanghere di fango?...e vince chi fa più schizzi e più rumore!!!



## 10 MOTIVI PER FARE SPORT

LO SPORT:  
A COSA  
È UTILE



**1**  
per migliorare le capacità motorie

**2**  
per allenare la mente a capire le cose che devono essere fatte

**3**  
per fare nuove amicizie

**4**  
per imparare il valore delle regole e l'importanza del loro rispetto

**5**  
per apprezzare il significato della parole impegno e sacrificio



**6**  
per scoprire il piacere di sentirsi capaci di fare



**7**  
per liberare la testa dai pensieri e dalle preoccupazioni

**8**  
per sentire la passione che nasce dal far parte di un gruppo



**9**  
per provare emozioni uniche



**10**  
per vivere momenti irripetibili

**LO SPORT È UN'OCCASIONE PER CRESCERE. LO SPORT È UNA FANTASTICA OPPORTUNITÀ. NON FARTELA SCAPPARE !!!**

LO SAI  
CHE ...

- 1** Il colore azzurro dell'Italia nello sport è nato per volere del Re d'Italia nel 1911?
- 2** L'Italia è al 5° posto assoluto al mondo come numero di medaglie d'oro vinte alle Olimpiadi? Ne ha vinte ben 244!
- 3** In Gran Bretagna si disputa da alcuni anni . . . il campionato Mondiale di smorfie !!! Per partecipare bisogna rivolgersi alla Fiera Annuale Egremont Crab Apple Fair.

Ma prima . . . bisogna allenarsi !!!



## IL BASKET: TE LO PRESENTIAMO

QUANDO  
È STATO  
inventato

Nel 1891, a Springfield, negli Stati Uniti, dal Prof. James Naismith, che, nel tentativo di trovare un nuovo sport da proporre ai suoi studenti, disegnava cose strane su fogli di carta che ogni volta insoddisfatto gettava, in un cestino a poca distanza !!!  
BASKET significa infatti . . . **CESTO !!!**  
Il Basket è il 3° sport più diffuso al mondo, dopo il calcio e il cricket !!!



**UN CAMPO**  
lungo 28 mt  
largo 15 mt



**2 CANESTRI**  
a mt 3,05 di altezza  
ma per i bambini  
fino a 12 anni è più basso  
(altezza a mt 2,60)



**1 PALLONE e  
10 GIOCATORI**  
in campo  
**5 per squadra,**  
e un po' di compagni in  
panchina pronti ad entrare



un po' di **REGOLE**  
da rispettare



CHE  
COS'È  
ESATTAMENTE?

COME  
SI  
GIOCA?

La squadra in attacco deve cercare, palleggiando o passandosi la palla, di lanciare la palla a canestro, e se ci riesce può fare:

**3 PUNTI**

se tira da oltre mt  
6.75

**2 PUNTI**

da tutte le altre  
posizioni

**1 PUNTO**

per ogni canestro realizzato quando  
l'arbitro fischia un fallo e il giocatore che lo  
ha subito si posiziona sulla linea di tiro  
libero per fare 2 o 3 tiri a canestro



LO SAI  
CHE ...

### PILLOLE DI NAZIONALE.

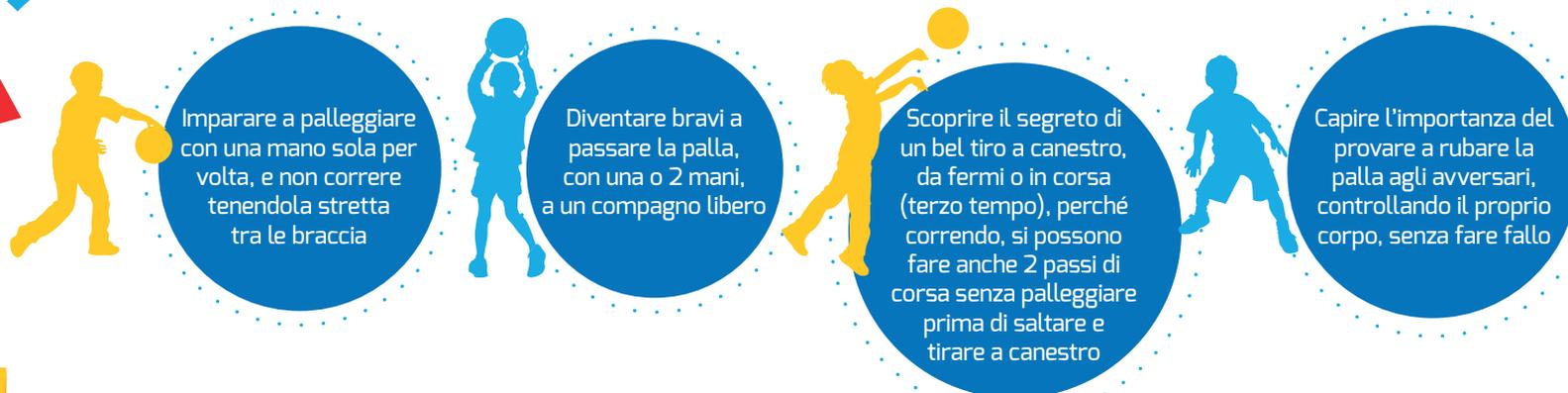
Il miglior piazzamento della nazionale maschile di Basket alle Olimpiadi è stato... l'argento di Atene del 2004 !!!!  
La Nazionale Maschile ha vinto 2 campionati Europei, nel 1983 e nel 2003, mentre la Nazionale Femminile ne ha vinto 1 nel 1938 !!!!  
Catarina Pollini è la giocatrice, sia tra i maschi che le femmine, con il maggior numero di presenze in nazionale, pensa.... 3903 partite giocate con la maglia azzurra !!!



## IL BASKET: PROVIAMO A CONOSCERLO MEGLIO

MA È  
DIFFICILE  
giocare?

ASSOLUTAMENTE NO, PERÒ BISOGNA ALLENARSI PER...



PERCHÈ  
può essere  
UTILE?

Per diventare forte, rapido e coordinato e per aiutarti a capire, giocando, quanto siano importanti parole come **AUTONOMIA / RESPONSABILITÀ / COLLABORAZIONE**

## VUOI SAPERE SE C'È QUALCOSA DI PIÙ FACILE PRIMA DEL BASKET?

ASSOLUTAMENTE SÌ!

C'è il **MINIBASKET**, dai 5 agli 11 anni.

Gare / Giochi / Partite e tanto divertimento, con Istruttori bravi e preparati che sapranno farti innamorare, della palla e del canestro.



E PER LA SCUOLA C'È

l' **EASYBASKET** !

Lo dice la parola, **EASY = FACILE** cioè per tutti, per tutta la **CLASSE** !!!

2<sup>a</sup> edizione  
**EASYBASKET *in* CLASSE**  
Fai canestro anche a scuola

## EASYBASKET: IL BASKET "FACILE" PER LA SCUOLA

### EASYBASKET è il GIOCOSPORT FACILE

Pensato dalla FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO per la Scuola Primaria. Nasce per promuovere il Minibasket (ed il Basket), in ambito specificatamente scolastico con regole di gioco semplificate, per un APPROCCIO:

→ AGEVOLE → GRADUALE → IMMEDIATO

alle modalità di gioco ed alla metodologia d'insegnamento

### OBIETTIVI GENERALI DEL GIOCARE a EASYBASKET

- 1 Valorizzare la funzione educativa e formativa del giocosport nella Scuola Primaria
- 2 Supportare l'azione dei docenti nell'insegnamento dell'educazione motoria offrendo loro un piccolo strumento didattico e metodologico
- 3 Promuovere attraverso il gioco il fair play, il rispetto delle regole e la collaborazione.
- 4 Stimolare nei bambini la capacità di risoluzione dei problemi e l'autonomia
- 5 Avvicinare i bambini allo Sport



**EASY**

deve essere l'incontro con il gioco!

**EASY**

deve essere la scoperta della palla!

**EASY**

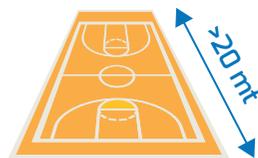
deve essere la conoscenza delle regole!

**EASY**

deve essere un'opportunità per tutti e per ciascuno!



## EASYBASKET: LE SUE REGOLE



Squadre miste, cioè **TUTTA LA CLASSE!**  
composte da un **minimo di 9 GIOCATORI/TRICI** ad un **massimo di 18 GIOCATORI/TRICI**  
(1 classe divisa in 2 squadre o 2 classi che si incontrano)

**I PRIMI PASSI  
DI UN BAMBINO  
DEVONO SEMPRE  
ESSERE "EASY"  
NEL GIOCO COME  
NELLA VITA**



### TEMPI



**1 tempo**  
di gioco  
garantito  
a tutti



**2 tempi**  
di gioco  
massimo  
consentito



**3 tempi**  
di gioco  
non consentiti  
a nessuno

### IL VALORE DEI PUNTI

**1 PUNTO**

ogni volta che il tiro tocca il ferro

**3 PUNTI**

per ogni canestro realizzato

**1 PUNTO E POSSESSO DELLA PALLA**

alla squadra che subisce fallo



### IL GIOCATORE CON LA PALLA PUO'

- 1 palleggiarla (anche con 2 mani insieme contemporaneamente)
- 2 passarla o tirarla a canestro (dopo aver smesso di palleggiare)
- 3 fare 2 passi di corsa (anche da fermo per poi passarla o tirarla a canestro)
- 4 fermarsi e ripartire (riprendendo ogni volta a palleggiare)

### IL GIOCATORE CON LA PALLA NON PUO'

- 1 tenere la palla in mano per più di 2 passi