

11 | 2013

Tema del mese – Sommario

Organizzare in modo professionale	2
Fase d'installazione	3
Equilibrio	4
Rafforzamento muscolare	6
Rotolare e girare	8
Scoprire il ritmo	9
Saltare	10
Oggetti volanti	11
Emozioni	13
Lezione	15
Informazioni	16

Categorie

- Età: 4-10 anni
- Livello scolastico: scuola dell'infanzia e elementare
- Principianti e avanzati



A scuola di coraggio

Per sua stessa natura il bambino è curioso, ama provare cose sempre nuove e è dotato di una straordinaria capacità di valutazione e autovalutazione del rischio. Questo tema del mese presenta un metodo di insegnamento che vuole stimolare proprio queste capacità e che viene impiegato con successo da anni.

I bambini possono fare molto di più a livello di capacità motorie di quanto creda la maggior parte degli adulti. Il manuale didattico «Mut tut gut» (giunto alla sesta riedizione e disponibile in tedesco e in francese) si basa sul bisogno di fare movimento dei bambini e vuole incoraggiare i docenti dei livelli prescolastico e scuola elementare a proporre offerte di movimento sotto forma di postazioni con esercizi liberi focalizzate sul piacere della scoperta e il bisogno di muoversi. Delle proposte che favoriscono movimenti come lo stare in equilibrio, rotolare, arrampicarsi, saltare, scivolare, sospendersi, oscillare agli anelli, fare delle capriole, sostenersi, ecc. Tali offerte non sono legate a obiettivi specifici, ma concernono piuttosto diverse capacità motorie e livelli di difficoltà e infondono ai bambini maggior sicurezza durante l'esecuzione dei movimenti.

Una buona prevenzione contro gli infortuni

Non si tratta di evitare ogni pericolo, bensì di saper affrontare e gestire delle situazioni di rischio adattate. Devono essere questi gli obiettivi dell'insegnamento. Apprendere ai bambini l'autovalutazione dei pericoli incoraggiando nel contempo il movimento e la percezione è un'ottima prevenzione degli infortuni. Anche la sicurezza dei movimenti assume un'importanza fondamentale e dipende in stretta misura dalla capacità di percezione e dalle competenze coordinative e condizionali. Degli studi condotti da assicurazioni contro gli infortuni dimostrano che la promozione del movimento e della percezione, così come la capacità di superare le situazioni a rischio, permettono di ridurre il numero di infortuni nella vita quotidiana. Ciò significa riuscire ad affrontare i pericoli minori per poi essere in grado di confrontarsi con quelli più grandi! In parole povere: «s'impara a cadere solo cadendo!»

Un metodo affermato e collaudato

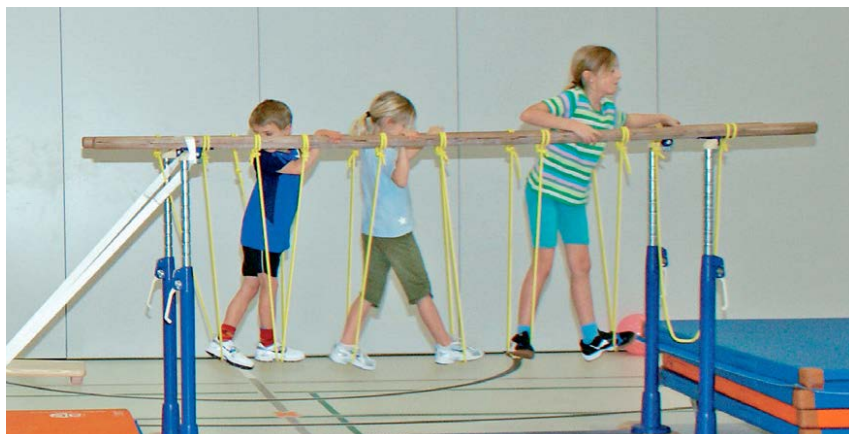
Per riuscire una lezione basata su offerte di movimento libere occorre prestare attenzione ad alcuni punti, primo fra tutti: una buona organizzazione. Durante lo svolgimento regolare di esercizi a postazioni, si consiglia infatti di lasciare tempo a sufficienza ai partecipanti per sperimentare l'installazione, l'assemblaggio e lo smontaggio degli attrezzi e le varie possibilità di eseguire i movimenti. La scelta delle postazioni dipende dai bisogni dei bambini menzionati poc'anzi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Organizzare in modo professionale



Nel lavoro con le postazioni spesso non sono necessarie le istruzioni da parte del docente. Perciò occorre dedicare un'attenzione particolare alle forme di organizzazione.

Il numero delle postazioni e la scelta delle forme d'organizzazione dipendono tra le altre cose dal numero dei bambini, dal tempo a disposizione, dal patrimonio di esperienze di chi insegna e dei bambini, dal tipo e dalla difficoltà degli esercizi e dall'intensità di movimento che si vuole ottenere. Generalmente una proposta che va da tre a sei postazioni è quella giusta.

I seguenti consigli permettono di sfruttare al meglio il tempo a disposizione e garantire un'offerta variata ai bambini:

- **Cambio di postazioni a gruppi in un tempo predeterminato:** è adatto per quasi tutte le proposte di attività motoria, ma soprattutto anche per i compiti di gruppo e per quelle consegne che richiedono più tempo per lo svolgimento dell'esercizio previsto alla postazione. Ad esempio: più passaggi con due o tre stazioni.
- **Postazione con livelli diversi di difficoltà:** il cambio avviene come nella prima forma, ma la proposta motoria di una postazione prevede due o tre possibilità di movimento di tipo o difficoltà diverse, che i bambini possono scegliere liberamente.
- **Libertà nella scelta della proposta motoria:** all'interno della proposta viene lasciata libertà di scelta, di composizione del gruppo e del periodo di permanenza in essa. Una misura utile può essere quella di determinare quale sia il massimo numero di bambini adatto ad una postazione.
- **Percorso a circuito:** le postazioni si susseguono una dopo l'altra in un percorso circolare: compiti difficili possono provocare un «ingorgo» (creare dei bivi che portano a livelli diversi di difficoltà). Pianificare le possibilità di sorpasso.
- **Percorso con i dadi:** un percorso può pure essere eseguito tramite lancio di dadi (v. pag. 15).

Sono innumerevoli le varianti e le combinazioni che possono essere aggiunte alle forme appena elencate: per imparare è necessario testare! Ma attenzione, anche le varie forme di organizzazione vanno ben memorizzate e questo implica la ripetizione di quella per cui si è optato.

Osservazione: le proposte di movimento descritte possono essere applicate alla pratica in svariati modi. È importante però a volte adattarle ai prodotti offerti dai vari fabbricanti di attrezzi sportivi o, all'occorrenza, evitare addirittura di proporre. Per questo confidiamo molto nel «buon senso» di insegnanti, monitori ed allenatori!

Fase d'installazione

Durante la preparazione della lezione si deve prestare la necessaria attenzione alla sistemazione e al riordino degli attrezzi. Di seguito riportiamo alcuni «trucchetti» sul modo più consono di maneggiarli. Si tratta di astuzie efficaci che facilitano notevolmente il lavoro di chi insegna.

Fare una piantina

- Fare un disegno della posizione.
- Diminuire al massimo i percorsi di trasporto degli attrezzi.
- Adattare la dimensione e la composizione dei gruppi al compito da svolgere.

Usare degli schizzi

- È più facile capire da un disegno degli attrezzi che da una spiegazione.

Partire da attrezzi semplici

- Utilizzare dapprima panche, cassoni, tappeti spessi e sottili.
- Usare gli attrezzi fissi: parete d'arrampicata, spalliere, ecc.

Provare prima di iniziare

- Apprendere la tecnica adatta per maneggiare i diversi attrezzi.
- Dapprima verificare che gli attrezzi utilizzati (sbarre, parallele, spalliera) siano regolati, fissati e montati correttamente.

Integrare la sistemazione degli attrezzi in forme di gioco

- Integrare in forme di gioco la sistemazione degli attrezzi e combinarla con compiti supplementari.
- Lasciare libera una metà della palestra come spazio per giocare. Sistemare gli attrezzi nell'altra.
- Eliminare i tempi di attesa (i bambini che non fanno nulla danno da fare al docente!).

Concordare

- Mettersi d'accordo fra docenti (lasciare gli attrezzi dove sono, farsi aiutare dagli allievi più grandi a sistemare e a rimettere a posto gli attrezzi).

Ordine

- Pretendere e rispettare il massimo ordine nel deposito degli attrezzi.
- Sfruttare le pause della ricreazione (ciò che comporta in molti casi oltre 60 minuti di movimento).

Adattare gli orari

- Al momento di impostare gli orari fare in modo che le lezioni di educazione fisica di classi della stessa età si susseguano (pianificare mezze giornate nelle scuole dell'infanzia e nel primo ciclo delle elementari).
- Nelle scuole dell'infanzia richiedere all'inizio l'aiuto dei genitori.
- Radunare le tre lezioni singole in due della stessa durata (di circa 70 minuti).

Dall'asilo in poi

Le esperienze pratiche hanno dimostrato da tempo che già in età prescolare i bambini sono in grado di imparare a trasportare insieme degli attrezzi, a sistemarli e a riordinarli, e come questa attività sia molto utile a quell'età. Le molteplici esperienze motorie, sociali e cognitive che i bambini vivono durante queste lezioni e soprattutto l'entusiasmo con cui eseguono gli esercizi agli attrezzi giustificano l'enorme dispendio di tempo e di energia.

Equilibrio

Gli esercizi basati sull'equilibrio su «superfici instabili» rappresentano delle esperienze motorie preziose e entusiasmanti per i bambini. Perciò quest'ultimi dovrebbero poter sperimentare sempre nuove situazioni legate all'equilibrio.

La zattera

Durante questo esercizio i bambini migliorano in modo ludico la loro capacità di equilibrio. L'obiettivo è di non cadere da un tappetino reso instabile.

In equilibrio da soli o a coppie. I bambini stanno su un tappeto sostenuto da palloni e cercano di mantenere l'equilibrio. Più difficile: gli altri muovono i tappetini di ricaduta.

Materiale: quattro tappeti, tappetini di ricaduta, palle per ginnastica ritmica, palloni medicinali o da pallacanestro



La passerella traballante

I bambini in questo esercizio devono sentire l'equilibrio, cercando di attraversare un elemento di cassone reso instabile.

I bambini oscillano su un elemento di cassone svedese sostenuto da palloni senza perdere l'equilibrio, da soli o in gruppo.

Osservazione: non tutti i coperchi di cassone e le palle si prestano per questo esercizio (provare prima di proporre!).

Materiale: parte superiore di un cassone, sei o sette palloni da pallacanestro



In equilibrio sull'orlo

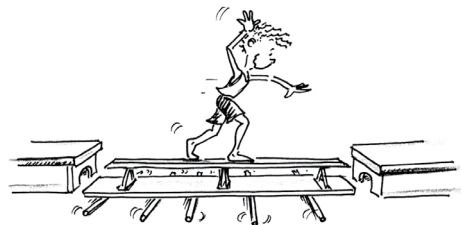
Questo esercizio favorisce l'equilibrio e, nel contempo, permette ai bambini di imparare a dosare la loro forza. Gli allievi devono attraversare una panchina resa instabile.

Rendere instabile una panca lunga (rovesciata) collocandola su bastoni da ginnastica. Attraversarla sul lato più sottile.

Variante

- Le panche possono pure essere rese instabili poggiandole su tappetini morbidi.

Materiale: una panca lunga, da due a tre bastoni da ginnastica



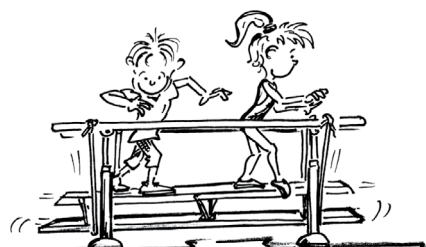
Il ponte sospeso

I bambini attraversano una panchina resa instabile, fissata agli staggi delle parallele. L'esercizio permette di tenersi agli staggi per evitare di cadere.

Da soli o in coppia stare in equilibrio sulla panca oscillante e poi saltare a terra.

Osservazione: dapprima legare la panca agli staggi delle parallele ed in seguito sollevarli.

Materiale: da 2 a 3 elementi di cassone, una panca lunga rovesciata appesa alle parallele, tappetini o tappeti morbidi



Variare il grado di difficoltà

Fra i bisogni più importanti dei bambini figurano sicuramente i giochi basati sull'equilibrio. E le possibilità di divertirsi in questo modo non mancano: pedane mobili, moonhopper, bidoncini, trampoli, ecc. I docenti devono predisporre una superficie di ricaduta sufficientemente ampia.

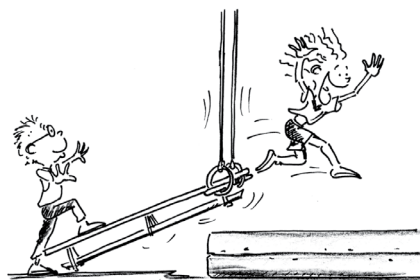
La scala antincendio

In questo esercizio i bambini diventano dei pompieri. Salgono sulla scala e poi si lanciano sul tappetone.

Sospendere una panca lunga o una scala al trapezio o agli anelli (si possono usare vari modi per fissarli). I bambini si arrampicano, stanno in equilibrio e saltano in basso.

Osservazione: disporre dei tappeti o tappeti morbidi (a dipendenza dell'altezza).

Materiale: panca, scala, trapezio, anelli



Bilzo balzo

Questo esercizio favorisce la capacità di equilibrio. I bambini devono camminare su una panchina rovesciata che funge da bilzo balzo.

Appoggiare una panca su due ultimi elementi di cassone. I bambini stanno in equilibrio sul bilzo balzo. Da soli o in gruppo.

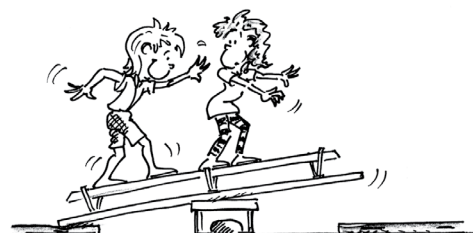
Più facile

- I bambini poco allenati devono eseguire l'esercizio «al piano inferiore».

Più difficile

- Combinare l'esercizio con il trasporto di palle sulle braccia tese, frisbee/sacchetti di sabbia sulla testa, ecc.

Materiale: panca, ultimi elementi di cassone o trampolini, eventualmente tappeti, palloni, ecc.



Funambolo

Durante questo esercizio i bambini diventano degli artisti da circo.

Camminano restando in equilibrio su una fune distesa per terra oppure sulla stanga di una sbarra collocata all'altezza minima.

Disporre sul pavimento o appendere a pochi centimetri da terra una fune, una corda di grande spessore o una sbarra. I bambini stanno in equilibrio come degli acrobati del circo.

Osservazione: le corde per saltare non sono adatte perché troppo sottili.

Materiale: fune, corda spessa o la stanga della sbarra



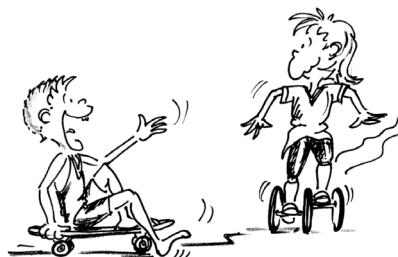
Dare la precedenza

Durante questo esercizio i bambini imparano a muoversi in mezzo al traffico. Ogni bambino si muove in un modo diverso e fa attenzione a non scontrarsi con nessuno.

Sdraiati, inginocchiati, seduti, in piedi, da soli o con un compagno avanzare su dei pedali, skateboard, «flizzi», ecc.

Osservazione: questo esercizio si presta pure quale lezione di educazione stradale.

Materiale: pedalo, skateboard, flizzi (asse di circa 30 x 40 con rotelle girevoli)



Rafforzamento muscolare

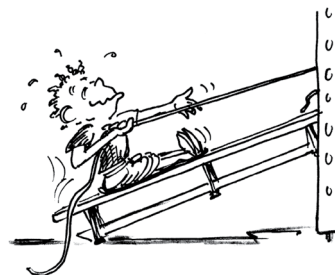
La serie di esercizi proposta di seguito mostra che esistono diverse possibilità ludiche per rafforzare in modo funzionale la muscolatura della parte superiore del corpo (bicipiti, cintura scapolare, tronco). Spesso si dimentica che i bilanciamenti e le oscillazioni sono adatti a tale scopo.

L'ascensore

In questo esercizio gli allievi rafforzano la loro muscolatura in modo ludico. Gli attrezzi che si prestano bene allo scopo sono la corda, le panchine e le spalliere.

Appoggiare una panca alla spalliera, alle sbarre, alle parallele o ad un cassone. I bambini si tirano verso l'alto da seduti, supini o in piedi con l'ausilio di una corda.

Materiale: panca, spalliera, sbarre, parallele, cassone, corda



La parete nord dell'Eiger

I bambini in questo esercizio diventano degli scalatori temerari e si fissano come obiettivo di raggiungere la vetta della parete nord dell'Eiger.

Fissare un tappetone alle spalliere e con l'aiuto di una corda legata ad uno staggio i bambini possono arrampicarsi sulla parete.

Variante

- L'esercizio può essere eseguito anche ad una parete d'arrampicata o ad una scala svedese.

Materiale: tappeto morbido, spalliere, corda

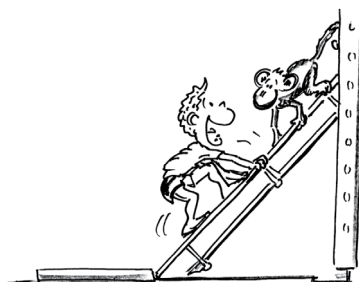


Parete ripida

Durante questo esercizio i bambini possono arrampicarsi scegliendo fra diversi livelli di difficoltà. Nel frattempo rafforzano la muscolatura del busto.

Appoggiare una panca alla spalliera, alla sbarra o al trapezio e proporre diversi livelli di arrampicata agli allievi.

Materiale: panchina, spalliere, sbarra o trapezio.



Lotta greco romana

Durante questo esercizio i bambini lottano su un tappetone dando prova di lealtà e rispettando le regole. In questo modo rafforzano tutta la loro muscolatura.

Afferrarsi e lottare senza farsi male, stando in ginocchio o in piedi. Scegliere da soli il compagno con cui lottare.

Materiale: tappetini, ev. tappeti



C'ero prima io!

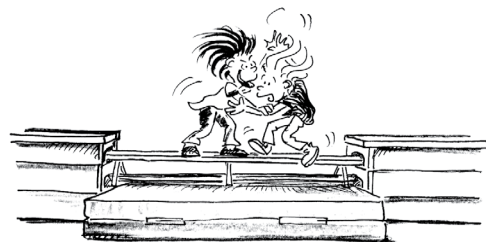
Durante questo esercizio i bambini imparano a lottare in modo corretto per cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario.

Sospendere una panchina fra due cassoni e collocare dei tappeti ai lati. I bambini devono salire sulla panchina e lottare in modo corretto per far perdere l'equilibrio all'avversario.

Variante

- Ogni bambino ha un pallone medicinale e cerca di spingere l'avversario giù dalla panchina.

Materiale: due cassoni, una panchina, due tappeti di gommapiuma

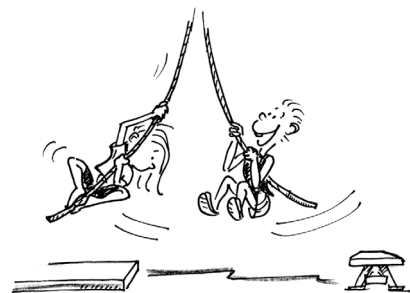


Tarzan

Durante questo esercizio i bambini provano diversi modi di utilizzare una fune. In questo modo rafforzano il loro corpo in modo ludico.

Lasciar scegliere ai bambini se con la corda preferiscono oscillare, bilanciare, arrampicarsi, piuttosto che girarsi, saltare in basso, ecc.

Materiale: fune, tappeti e ev. panchina



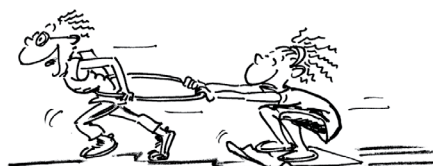
La biga

In questo esercizio i bambini giocano a trainare e farsi trainare. Un bambino trasporta un compagno che poggia i piedi su resti di moquette per tutta la palestra.

Sedersi, inginocchiarsi o stare in piedi su due resti di moquette e farsi trainare da un compagno.

Osservazione: la difficoltà aumenta se i cavalli diventano due e si aggiungono delle curve!

Materiale: resti di moquette, cerchio, corda per saltare o camera d'aria



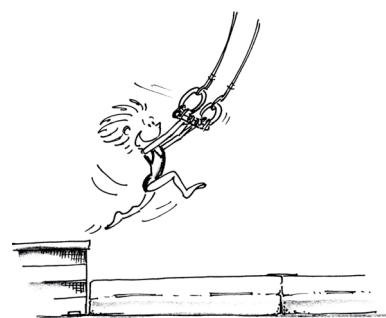
L'acrobata

In questo esercizio i bambini oscillano e bilanciano di qua e di là e atterrano su un tappetone. In questo modo rafforzano la muscolatura.

Da due a cinque elementi di cassone o panche, trapezio o anelli, tappeti o tappeti morbidi. I bambini possono poi dondolare di qua e di là e saltare sul tappetone.

Osservazione: durante questo esercizio spesso si tende a dondolare per troppo poco tempo!

Materiale: elementi di cassone, panchina, trapezio, anelli, tappetone, tappeti soffici

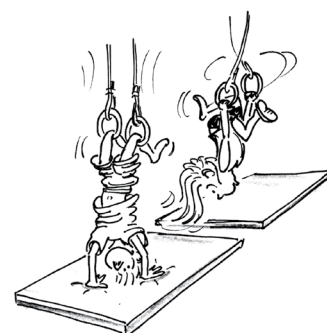


Il ginnasta

Durante questo esercizio i bambini cercano di svolgere diversi elementi acrobatici agli anelli.

Abbassare gli anelli all'altezza delle spalle. I bambini si appendono a testa in giù infilando le ginocchia negli anelli. Poi girano, si sorreggono o semplicemente rimangono appesi senza fare nulla.

Materiale: anelli, tappeti



Rotolare e girare

Movimenti come rotolare e girare non dovrebbero essere proposti soltanto a partire dagli otto o i nove anni. Delle postazioni adatte permettono anche ai bambini più piccoli di vivere in modo ludico queste belle esperienze, a patto che possano decidere da soli come e quando rotolare.

Il rullo compressore

Questo esercizio permette ai bambini di scoprire le sensazioni che regala il rotolare in tutta sicurezza.

Arrotolare due tappetini e inserirli in tre a cinque cerchi di legno. Sdraiarsi in questa ruota di Röhn fai da te e rotolare avanti, indietro e di lato.

Materiale: cerchi di legno (diametro di 80 cm), tappetini

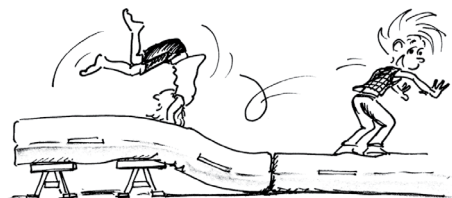


La collina

L'uso di tappetoni rassicura i bambini. Se viene realizzato su un piano inclinato, questo esercizio permette di moltiplicare le capovolte.

Vari tipi di capovolte (in avanti, indietro e di lato) sul piano inclinato.

Materiale: 2 cassoni, tappetoni soffici



Capovolte

Un piano inclinato facilita la rotazione. Questo esercizio va svolto su una serie di tappeti, il primo dei quali viene collocato su una pedana.

I bambini rotolano in avanti, indietro e di lato sul piano inclinato.

Materiale: pedana, da due a tre tappetini



Breve ma ripido

Questo esercizio sfrutta i vari assi di rotazione. Se si eseguono in avanti e di lato da un punto sopraelevato le capovolte si rivelano degli esercizi molto divertenti.

Rotolare (in avanti, indietro e di lato) sul piano inclinato.

Materiale: elementi di cassone (tre/due o due/uno), tappetini



La camera d'aria

Diversi attrezzi possono aiutare a dare l'impulso necessario per fare una capovolta. In questo esercizio viene utilizzata una camera d'aria.

Inserire una camera d'aria di un camion sotto il tappetone. Eseguire poi delle capovolte in appoggio, senza appoggio, ecc. dopo molleggio o con rincorsa.

Materiale: camera d'aria di un camion, tappetone in gomma piuma



Scoprire il ritmo

Ogni movimento armonioso obbedisce ad un determinato ritmo. Le postazioni presentate di seguito sono l'occasione per i bambini di scoprire abbastanza presto le cadenze di movimento.

Giochi di saltelli

Questo esercizio si basa sulla ritmizzazione e permette ai bambini di soddisfare il loro bisogno di saltare e saltellare.

Salti e saltelli ritmici, su una gamba sola, su entrambe, alternati, seguendo il proprio ritmo o quello della musica. Saltellare seguendo una sequenza di numeri!

Osservazione: sistemare ad intervalli regolari un oggetto per demarcare oppure disegnare con un gesso sulla fila di tappeti.

Materiale: resti di moquette, cerchi, cinesini, griglia per la coordinazione, tappetini



Gli elastici

L'elastico è l'oggetto principale di questo esercizio. I bambini saltano e saltellano a piacimento.

Eseguire saltelli di ogni tipo. Adottare le usanze locali del salto con l'elastico.

Materiale: elastico, paletti o elementi di cassone



Salti e acrobazie

Grazie alla corda per saltare i bambini esercitano il ritmo e possono variare da soli i loro salti.

Correre, saltare e saltellare sopra una corda tesa o che viene fatta serpeggiare oppure ruotare. Combinare i salti con delle acrobazie.

Materiale: corda per saltare



Evoluzioni sul posto

Durante questo esercizio i bambini possono sperimentare i saltelli ritmici. Per farlo si servono di corde per saltare.

Rope skipping o salto con la corda sul posto o in movimento, in avanti, indietro, con o senza molleggiamento intermedio, a ritmi diversi, eseguendo forme diverse, da soli o con un compagno.

Materiale: corda per saltare, speedrope



Saltare

Le esperienze dimostrano che bisognerebbe iniziare ad insegnare la tecnica del salto sul minitrampolino nei primi anni di vita. Rispettando la disposizione degli attrezzi consigliata di seguito non si rischia di sottoporre l'apparato motorio di bambini di peso normale a carichi eccessivi.

Rebounder

In questo esercizio i bambini possono provare diversi tipi di salto su un minitrampolino per imparare a conoscere questo attrezzo.

I bambini molleggiano e saltano in modo controllato su un minitrampolino. Autorizzare delle piccole acrobazie (posizione accovacciata, gambe divaricate, girare, ecc).

Materiale: rebounder, minitrampolino (posto orizzontalmente) o trampolino piccolo, eventualmente tappeti



Su e giù dalle colline

Durante questo esercizio i bambini provano diversi tipi di salto sul minitrampolino, prima di atterrare su un tappeto soffice.

Su un minitrampolino (piatto o inclinato un po' in avanti) i bambini possono correre, molleggiare, saltare, saltellare, rotolare.

Materiale: due panche, minitrampolino (posto orizzontalmente o inclinato in avanti), due tappeti di gomma piuma



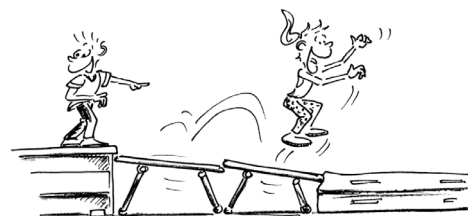
Concorso

Durante questo esercizio i bambini saltano in modo controllato su diversi minitrampolini e atterrano su un tappetone.

Disporre diversi minitrampolini in fila uno dietro l'altro, i bambini saltano da una certa altezza (cassone) sul minitrampolino e poi atterrano su un tappetone. Ai lati della pista di trampolini collocare dei tappetini.

Osservazione: i più insicuri saltano dopo diversi molleggiamenti, quelli sicuri direttamente. L'uso di diversi minitrampolini e di tappeti più sottili spinge i bambini a prestare maggior attenzione, a controllare meglio i loro salti e, di conseguenza, a saltare in modo più sicuro!

Materiale: da due a tre elementi di cassone, da due a quattro minitrampolini (posti orizzontalmente o inclinati in avanti), doppia fila di tappeti o tappeti in gomma piuma



Big Air

In questo esercizio i bambini imparano a conoscere il grande trampolino, eseguendovi diversi tipi di salto.

Molleggiare e saltare in modo controllato. Autorizzare piccole acrobazie (posizione accovacciata, gambe divaricate, girare, ecc.).

Osservazione: solo i docenti dovrebbero impartire lezioni impostate sul grande trampolino. Per insegnare la tecnica da usare su questo attrezzo occorre infatti seguire un corso introduttivo specifico.

Materiale: trampolino, cassone, tappeto in gomma piuma



Oggetti volanti

Gli esercizi con le palle fanno parte di ogni offerta in questa categoria di età. Ma non ci sono solo le palle, anche altri oggetti volanti e rotolanti fanno divertire molto i bambini.

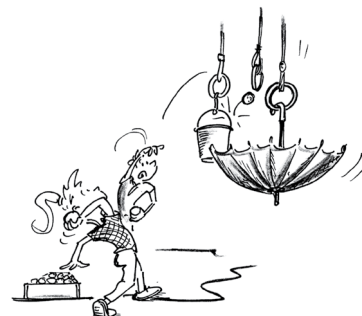
Tiro al bersaglio

Questo esercizio basato sulla precisione dei lanci può essere eseguito in diversi angoli della palestra. Numerosi oggetti possono fungere da recipienti.

I bambini devono lanciare le palle contro i bersagli appesi (secchi, ombrelli, ecc.).

Osservazione: autorizzare soltanto i lanci con palline piccole, quelle grandi devono essere spinte.

Materiale: vecchi ombrelli o secchi di plastica, diversi tipi di palla, anelli

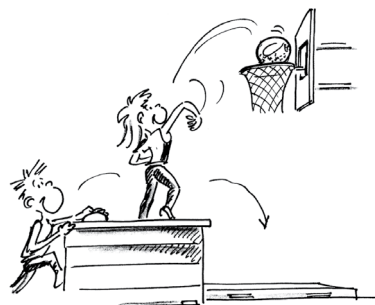


NBA

In questo esercizio sono combinati movimenti di scalata e di salti a terra con un tiro a canestro.

Salire sul cassone, tirare la palla a canestro, saltare a terra oppure semplicemente far rimbalzare, rotolare il pallone al suolo o lanciarlo in alto.

Materiale: cassoni, tappeti, canestro, palloni da pallavolo o da basket



Il pallone gigante

Questo esercizio persegue diversi obiettivi: con un unico pallone i bambini migliorano il loro equilibrio o altri movimenti, come la capovolta.

Lanciare, far rimbalzare o far rotolare una palla oppure assumendo posizioni diverse restarvi il più a lungo in equilibrio, saltarci sopra o fare una capovolta in avanti sopra di essa.

Materiale: palloni medicinali, ev. tappetini



Giocoliere

Gli esercizi di giocoleria sono molto apprezzati dai bambini. Prima di aumentare il numero di palle, si dovrebbero variare gli oggetti.

I bambini giocano e giocolano con due oggetti, come palloncini, fazzoletti, ecc.

Materiale: palloncini, fazzoletti, palline e cerchi da giocoliere.

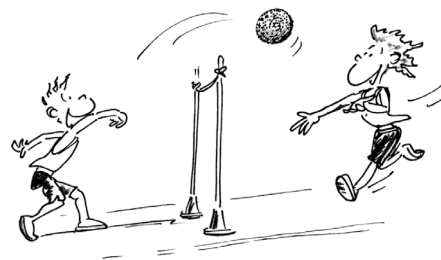


Beachvolley

I giochi di rinvio sono aperti a tutti i bambini, a condizione di adattare le regole. In questo esercizio la palla è rilanciata sopra una corda tesa fra due paletti.

Lanciare la palla sopra la corda, possibilmente senza lasciarla cadere a terra.

Materiale: palloncini, palline in plastica, gomma piuma o da volley, paletto o asta del salto in alto, corda



Birilli

Ai bambini piace molto giocare ai birilli. Questo esercizio permette di migliorare la precisione dei lanci.

I bambini svolgono il gioco dei birilli seguendo determinate regole. Un consiglio: usare di preferenza un pallone di grandi dimensioni.

Materiale: palloni medicinali o da basket, clavette



Hula hop

Il cerchio è un attrezzo dai molteplici usi. Questo esercizio ne presenta alcuni che permettono di migliorare la coordinazione dei bambini in modo ludico.

I cerchi permettono di eseguire diversi movimenti: saltarci dentro, superarli saltando, rotolare, girare, lanciare e riprende. E naturalmente ci si può pure cimentare nell'hula hop.

Materiale: cerchi



Emozioni

Naturalmente ci sono postazioni che con la pratica si rivelano molto apprezzate dagli allievi. Le sfide che richiedono una certa disponibilità ad affrontare qualche rischio sono le attività più ambite dai partecipanti.

Caduta libera

In questo esercizio i bambini prendono il coraggio a due mani e si lasciano cadere in avanti.

Tutto il gruppo si lascia scivolare sulla panca, atterra, dopodiché rimette a posto il tappeto.

Materiale: panca, tappeto in gomma piuma



Lo scivolo

Questo esercizio sfrutta le installazioni annesse alla palestra. I bambini scivolano sui tappeti collocati sulle scale.

Scivolare da seduti, sdraiati o in piedi da soli o con un compagno

Osservazione: proteggere i bordi dell'installazione.

Materiale: scale, tappeti con retro antisdrucciolo, pezzi di moquette



Salto artistico

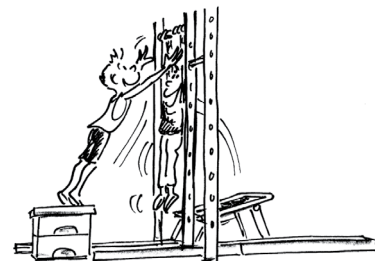
Durante questo esercizio, i bambini si lanciano da una postazione sopraelevata e dondolano sulla sbarra.

Da un cassone composto di due elementi, saltare, oscillare, saltare a terra.

Variante

- I bambini più allenati possono pure saltare dal minitrampolino (inclinazione orientata verso la sbarra!)

Materiale: due elementi di cassone, minitrampolino o panca, sbarre, tappeti



Oltre l'aiuola

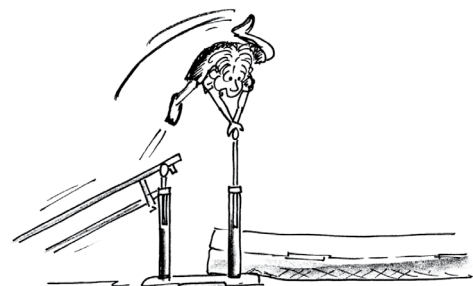
Questo esercizio associa corsa in equilibrio e salto sopra degli ostacoli.

È importante saper controllare bene l'atterraggio.

Percorrere correndo una panchina inclinata (fissata alle parallele), saltare in alto e in lungo per superare la seconda sbarra, poi atterrare dolcemente sul tappeto soffice.

Dopo l'atterraggio, eventualmente rotolare.

Materiale: panchina, parallele, tappeto soffice



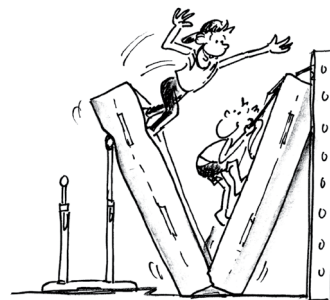
Il crepaccio

Un esercizio che richiede l'adozione di alcune misure di sicurezza per evitare infortuni. I bambini possono dar libero sfogo alla loro audacia.

Due tappetoni sono appoggiati contro delle parallele e delle spalliere per formare un crepaccio. Eseguire dei salti più o meno rischiosi «volando» da un tappeto all'altro. Dopo una «caduta» ritornare in vetta con l'aiuto di una corda.

Osservazione: dal momento che i tappeti contengono gomma piuma molto soffice l'esercizio non va proposto oltre la seconda elementare!

Materiale: spalliera, due tappeti in gomma piuma, parallele o cassoni, corda



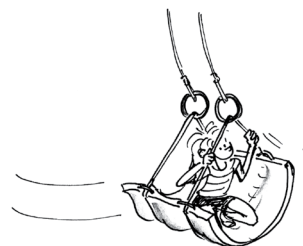
L'altalena gigante

Questo esercizio permette di vivere le emozioni che generano le oscillazioni prodotte dall'altalena gigante. Su un tappeto possono salire al massimo tre bambini.

Fissare un tappetino agli anelli con l'aiuto di due corde (le corde devono passare attraverso gli anelli e sotto il tappeto). L'esercizio va eseguito da soli, in coppia o a gruppi di tre. Oscillare da seduti, sdraiati o in piedi.

Materiale: tappetini, anelli, 2 corde

Osservazione: non siete molto abili con i nodi? Nessun problema, esistono dei [set](#) per preparare questo esercizio

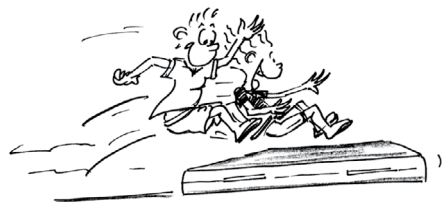


Spostare il tappeto

Questo esercizio prevede un buon tempismo da parte dei bambini, cui spetta il compito di spostare il tappeto il più lontano possibile saltandoci sopra.

In coppia o in tre prendere la rincorsa e saltando in lungo ricadere sul tappeto in modo da spostarlo in avanti.

Materiale: tappeto spesso o sottile in gomma piuma (con la parte ruvida antiscivolo in alto)

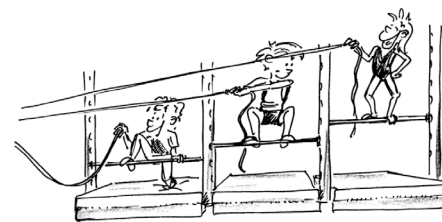


La gru

I bambini non sono tutti uguali di fronte alle vertigini. Grazie a questo esercizio, possono scoprire a quale altezza cominciano a provarle.

Fissare le sbarre a diverse altezze e attaccare una corda lunga alle spalliere o a una sbarra. Restare in equilibrio fino ad un'altezza in cui si manifestano le vertigini.

Materiale: scala, tappeti e/o tappeti di ricaduta. Fissare una corda lunga alla spalliera o ad una sbarra

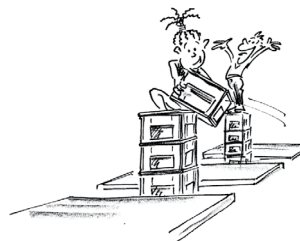


Le scatole

Questo esercizio si svolge in due tappe: la prima consiste nell'arrampicarsi su delle scatole di plastica (portabottiglie) senza perdere l'equilibrio, la seconda nel saltare e attutire la ricezione.

Arrampicarsi su scatole (senza assicurare, utilizzarne al massimo quattro) e dopo lo slancio atterrare dolcemente.

Materiale: scatole in plastica, tappetini



Cavallo e carrozza

Durante questo esercizio, i bambini assumono a turno il ruolo di animali da soma e di fantini.

Tirare e farsi trainare liberamente in uno spazio prestabilito o intorno a degli ostacoli.

Materiale: due «flizzi» (asse di circa 30 x 40 cm con rotelle girevoli), elemento superiore di un cassone, corde, ev. tappeti

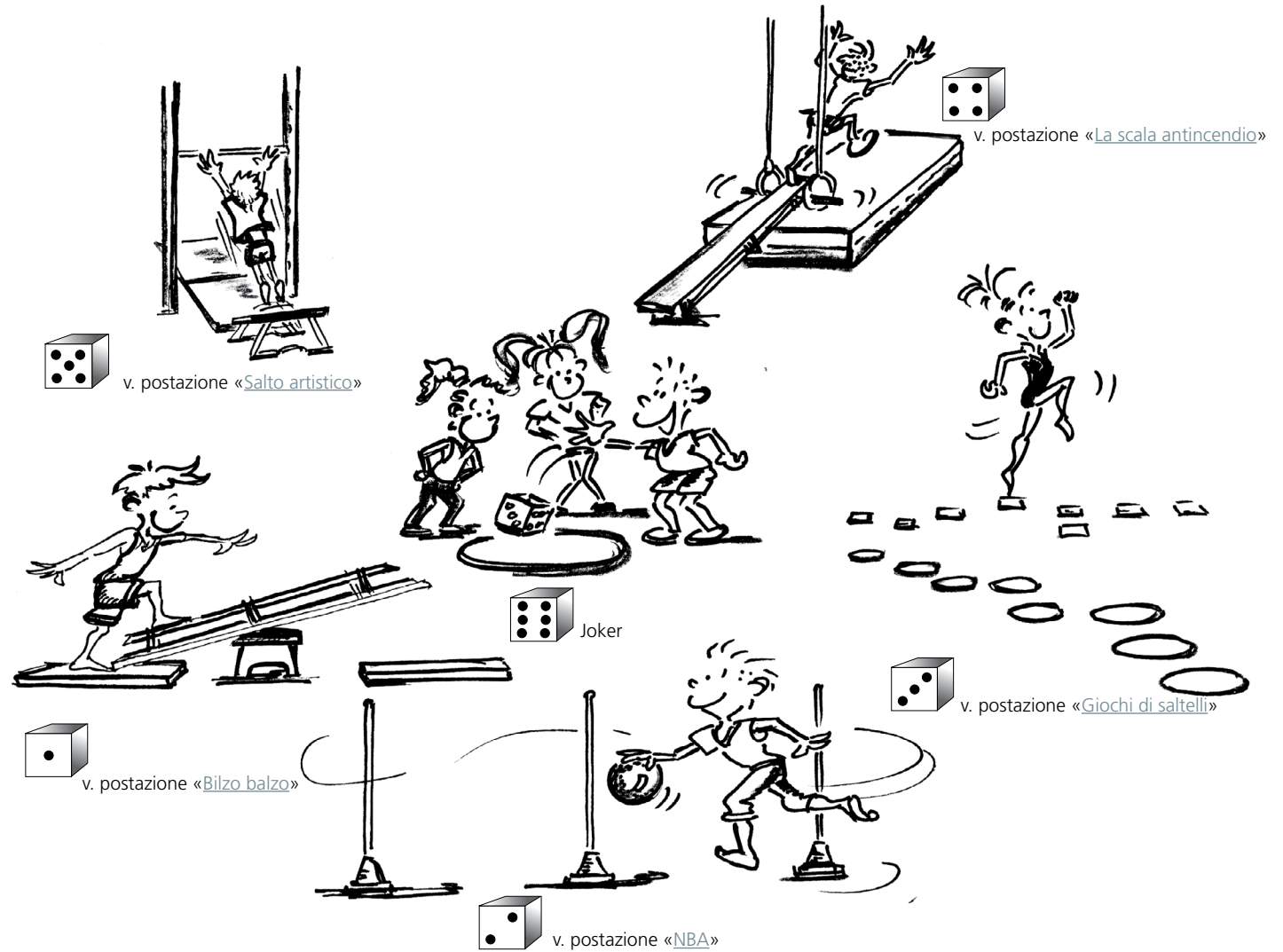


Lezione

Il dado è tratto

Gli esercizi devono essere stimolanti ed eseguibili senza troppi problemi, si consiglia dunque di prevedere diversi livelli di difficoltà. È necessario disporre di un numero sufficiente di dadi e le postazioni devono essere facilmente distinguibili.

La cifra che appare dopo il lancio del dado designa il numero della postazione. Se dovesse uscire il numero «sei» (joker) si può scegliere la preferita. Si consiglia di impostare ogni postazione in modo tale che ciascuna richieda il medesimo sforzo e lo stesso tempo di trattamento e di stabilire l'inizio e la fine dell'offerta di movimento. Per evitare «ingorghi» se ne può eventualmente allestire una supplementare.



Come procedere

La scelta degli esercizi si basa sui bisogni di movimento dei bambini, che vanno presi attentamente in considerazione.

I cinque consigli elencati di seguito sono un prezioso aiuto alla pianificazione:

- allestire una postazione per stimolare l'equilibrio (bilanciare, scivolare, arrampicare, dondolare...);
- una per favorire il rafforzamento della muscolatura della parte superiore del corpo, molto trascurata durante le attività quotidiane (arrampicare, sospendersi, tirare, spingere, sostenere, sollevare, lottare,...);
- una per rotolare e ruotare (prevenzione contro le cadute!);
- una per sviluppare la capacità di ritmizzazione (saltellare, saltare, dondolare, ballare,...);
- una con degli oggetti che volano e rotolano (palle, palloni, frisbee in gomma piuma o in tessuto, cerchi,...).

Soltanto proponendo più volte le postazioni scelte si ottengono buoni risultati dal profilo dell'apprendimento e si offrono delle esperienze gratificanti ai bambini!

Offrire, non imporre! È questa la formula magica con cui si raggiungono i risultati migliori!




Informazioni

Bigliografia

- Baumann, H. (2013): [Mut tut gut](#). 6ª edizione aggiornata. Lenzburg, Mut tut gut.
- Gruppo scuola UFSPPO (2011): [La scuola in movimento – Spiegazioni sul modello svizzero](#). Macolin: UFSPPO.
- Zeberli, E. (2013): [Bewegungslandschaften](#), 4ª edizione aggiornata. Berna, Schulverlag blmv.

Link

- [Mut tut gut](#)
- [Scuola in movimento](#)
- [Educazione fisica a scuola](#)

Partner	Impressum
 ASEF	Editore Ufficio federale dello sport UFSPPO 2532 Macolin
	Autore Hansruedi Baumann, insegnante di sport e movimento, responsabile del progetto «Mut tut gut!», professore all'Alta Scuola Pedagogica della HES della Svizzera Nord-occidentale.
	Redazione mobilesport.ch
	Foto di copertina Hansruedi Baumann
	Foto Hansruedi Baumann
	Disegni Leo Kühne
	Layout Media didattici, SUFSM