

02 | 2017

Tema del mese – Sommario

Breve analisi dei rituali	2
Come pianificare una lezione	3
Esercizi pratici	
Inizio della lezione e saluto	5
• Giochi introduttivi	6
• Canzoncine per la fase iniziale	8
• Ristabilire la calma/Ritual per le pause	10
• Introdurre/terminare un gioco	12
• Commiato, fine della lezione	13
Informazioni	16

Categorie

- Età: 5-10 anni
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare

I rituali nello sport per i bambini



Chi insegna educazione fisica ai bambini sa che i rituali sono molto importanti per la buona riuscita di una lezione. Ma che cosa sono dei rituali efficaci in una lezione di educazione fisica o in un allenamento con bambini? Come si possono introdurre e quali opportunità offrono? Questo tema del mese affronta l'argomento presentando idee interessanti da mettere in pratica.

I rituali sono uno strumento molto importante per strutturare in modo chiaro una lezione, soprattutto nello sport per i bambini, perché li aiutano a orientarsi, favoriscono l'attenzione e infondono loro sicurezza, in particolare quando vengono inseriti all'inizio e alla fine della lezione o dell'allenamento, come pause o transizioni per garantirne un corretto svolgimento. L'introduzione di rituali, in aggiunta a una serie di altri fattori, aiuta a evitare interferenze. Per raggiungere questo scopo la lezione deve essere basata sul rispetto reciproco, essere ritmata, priva di attriti e interessante ed efficace sia dal punto di vista dell'apprendimento che del movimento. Gli obiettivi di apprendimento possono essere raggiunti più facilmente grazie a una buona pianificazione dell'allenamento o della lezione e a istruzioni chiare.

L'importanza della formazione continua

Le principali esigenze di Gioventù+Sport G+S sono una riproduzione ottimale dell'attività sportiva e dei contenuti messi in pratica senza elementi di disturbo. Per questo motivo G+S Sport per i bambini ha scelto come tema del perfezionamento per il 2017/2018 «[I disturbatori nell'ora di educazione fisica o negli allenamenti](#)» per invitare a riflettere sugli elementi di disturbo, sulle forme in cui essi si presentano e sui motivi da cui nascono, per poterle affrontare meglio e reagire correttamente. I monitori e esperti G+S dello sport per i bambini ricevono il fascicolo durante i moduli della formazione continua.

La brochure è disponibile nello [shop dell'UFSP](#) e anche al sito www.gioventuesport.ch > Discipline sportive > Sport per i bambini > Disturbatori.

Applicazioni pratiche

Questo tema del mese approfondisce l'argomento dei rituali, chiarisce cosa li contraddistingue, ne presenta le forme esistenti e quali sono le loro particolarità. Inoltre sono messi in evidenza l'impatto che hanno sui bambini e i vantaggi dal punto di vista dell'organizzazione. Sono anche disponibili dei consigli per una buona pianificazione delle lezioni e una raccolta di rituali da adottare in svariate situazioni con cui insegnanti e monitori possono essere confrontati nel loro lavoro quotidiano.

Breve analisi dei rituali

I rituali sono azioni che vengono svolte sempre nella stessa sequenza e introdotte nella stessa fase della lezione, ciò che permette di trasformarli in una sorta di punto di riferimento. Il loro significato simbolico è compreso facilmente e rapidamente dai bambini, che hanno bisogno di eseguirne come pure di crearne di propri per rafforzare la fiducia e la sicurezza. I rituali, inoltre, stimolano la concentrazione.

Durante la vostra infanzia svolgevate spesso un rituale che ancora oggi vi capita di riprodurre? Prima di una partita avevate delle abitudini particolari? Indossavate una determinata tenuta sportiva quando si trattava di conquistare punti o di ottenere una vittoria importante?

I rituali si presentano spesso nello sport. Gli sportivi professionisti li mostrano e i bambini li imitano, come ad esempio il movimento di gambe di Cristiano Ronaldo prima di tirare un calcio di punizione, o l'entrata sul campo dapprima con una specifica parte del corpo, oppure ascoltare un determinato brano musicale prima dell'inizio di una competizione. Gestì, espressioni, sequenze... sono molte le cose che vengono ritualizzate nello sport.

Ma nello sport di prestazione, purtroppo, esistono anche rituali che non hanno nulla di esemplare. Basti pensare ai giocatori che sputano per terra e considerano questo gesto un rituale ripetendolo dunque costantemente costantemente in determinate situazioni. Morale della favola: ci sono rituali superflui e altri invece utili, che aiutano a infondere struttura, organizzazione o ritmo individuale durante la pratica di un'attività sportiva.

Un aiuto per strutturare

Oltre a questi rituali individuali, a cui ognuno attribuisce un'importanza diversa, ne esistono altri che si prestano molto bene per essere riprodotti all'interno di gruppi o squadre. Queste forme possono essere utilizzate da monitori o insegnanti di educazione fisica per strutturare le lezioni o le sedute di allenamento, perché consentono di semplificare le transizioni e di risparmiare tempo e poterne così dedicare maggiormente al movimento.

A volte, i bambini incontrano delle difficoltà a orientarsi in palestra o nelle infrastrutture sportive esterne, a causa di rumori o suoni provenienti da più parti. I rituali aiutano i bambini a orientarsi, a ritrovare la calma e a concentrarsi sulle indicazioni fornite dal docente e sulle attività da svolgere. Inoltre, rafforzano la fiducia, la sicurezza e la trasparenza durante la lezione.

Ma i rituali favoriscono anche gli aspetti sociali in seno a un gruppo. Il rituale di gruppo per eccellenza è sicuramente la [danza haka dei maori](#), eseguita prima di ogni incontro di rugby dalla squadra nazionale neozelandese, gli All Black.

Come pianificare una lezione

Da ricerche effettuate nel campo dell'insegnamento emerge che la qualità dell'insegnamento percepita dagli allievi ha un impatto considerevole sul rendimento durante le lezioni (Hattie, 2009). Una lezione ben organizzata, nella cui pianificazione figurano già il ricorso a rituali e la loro applicazione, rimane nella memoria dei bambini.

Gli insegnanti e i monitori trascorrono regolarmente molto tempo insieme ai bambini, pianificano il modo in cui strutturare e svolgere il tempo a disposizione. L'esperienza dimostra che i rituali nella lezione di educazione fisica e durante l'allenamento migliorano la qualità dell'insegnamento.

Diversi autori elencano le caratteristiche di una buona lezione, che possono essere classificate in tre criteri di base (v. [Herrmann, Seiler & Niederkofler, 2016](#)):

- Conduzione della classe
- Attivazione cognitiva
- Orientamento degli allievi/clima di apprendimento che offre sostegno

Regolare e strutturare

La conduzione di un gruppo rientra nei compiti pedagogici principali e pone continuamente insegnanti e monitori davanti a sfide inattese. La lezione e l'allenamento sono situazioni complesse, in cui avvengono simultaneamente diverse azioni, sono coinvolte varie persone e possono accadere vicissitudini inaspettate.

I rituali aiutano a regolare la struttura della lezione e a organizzarne lo svolgimento. Per guidare una classe con successo è importante prestare attenzione alle transizioni fra singoli elementi (come ad es. il riscaldamento, le sequenze basate sui giochi e sugli esercizi, la fase di allestimento e di smontaggio degli attrezzi, ecc.), che permettono di ottenere disciplina e di utilizzare in modo ottimale il tempo a disposizione (v. [Herrmann, Seiler & Niederkofler, 2016](#), pag. 79). Tutto ciò è reso possibile grazie a un insegnamento basato sul ritmo e sull'uso di rituali (v. [Steinegger, 2013](#)).

Per l'insegnante o il monitore, prestare attenzione ai rituali e introdurli ha anche svariate funzioni, che possono pure essere classificate nei criteri di base di una buona lezione.

Conduzione della classe

- Offrire delle lezioni o degli allenamenti strutturati e ordinati, in cui ogni parte si collega alla successiva in modo fluido grazie a un uso efficace e adeguato di rituali.
- Pianificare in precedenza transizioni mirate e cambiamenti a livello di organizzazione.
- Risparmiare tempo introducendo dei rituali al momento giusto. Il tempo guadagnato può così essere dedicato al movimento e all'apprendimento.

Orientamento degli allievi

- Facilitare l'arrivo e l'accoglienza dei bambini.
- Garantire un insegnamento su misura ai bambini.
- Favorire il benessere del bambino e il senso di sicurezza all'interno del gruppo.
- Favorire l'interazione e rafforzare la comunicazione sociale.
- Favorire l'adozione di prospettive.
- Consentire il diritto di parola/favorire il coinvolgimento.

Attivazione cognitiva

- Rilevare le caratteristiche comportamentali dei bambini.
- Adattare il ritmo e le pretese.
- Stimolare la riflessione, favorire l'anticipazione di situazioni e offrire un margine d'azione.

Opportunità e rischi

L'introduzione e la conseguente messa in pratica di rituali ricorrenti richiede naturalmente tempo ed energia. Ciononostante, i rituali sono utilizzati perché gli effetti positivi che permettono di ottenere sono superiori agli aspetti negativi. La seguente tabella mostra le opportunità e i rischi dell'uso di rituali nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti.

Opportunità	Rischi
Facilitano l'arrivo in gruppo a lezione e la presentazione di un tema	Elevato investimento di tempo per introdurre i rituali
Consentono di strutturare la lezione	
Prevengono le interferenze	Le interferenze hanno la priorità
Permettono di risparmiare tempo grazie a transizioni fluide	Ritardi a causa del tempo investito per mettere in pratica i rituali
Trasmettono senso di appartenenza e interazione sociale	Perdita di autonomia
Favoriscono l'orientamento	Introduzione di rituali che non prevedono attività motorie
Permettono di gestire l'attenzione e favoriscono la concentrazione	I rituali possono influenzare a tal punto i bambini che questi ultimi non «funzionano» più senza di essi
L'elaborazione di rituali favorisce l'autoefficacia	Le sequenze ricorrenti possono limitare la creatività
Essere a conoscenza di come si svolgono esattamente i rituali permette di identificarsi con il gruppo	Esclusione di estranei o di nuovi partecipanti

Applicazione pratica

I rituali sono indispensabili nello sport per i bambini. Attraverso dei rituali elaborati da tutte le parti interessate si migliora la coesione di gruppo e l'integrazione sociale. I rituali aiutano a mantenere l'ordine, a strutturare una lezione, a ritrovare l'attenzione dei partecipanti e a ristabilire la calma.

Gli esempi pratici (dalla pag. 5) mostrano questi e ulteriori vantaggi dell'introduzione di rituali in una lezione. Per gli insegnanti e i monitori risulterà più facile svolgere esercizi ed allenamenti con i bambini. Queste proposte servono da stimolo per la pianificazione dell'insegnamento.

Inizio della lezione e saluto

L'inizio della lezione è decisivo per garantire un buono svolgimento dell'ora di educazione fisica. Optare per dei rituali ricorrenti facilita il raggiungimento di tale obiettivo e ai bambini infonde fiducia.

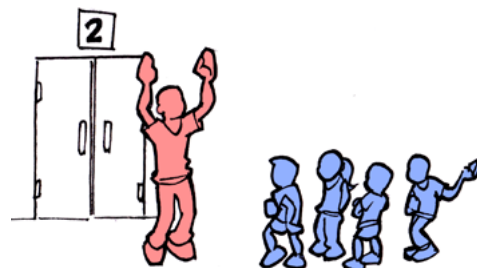
Punto d'incontro

I bambini sperimentano l'inizio di una lezione o di un allenamento caratterizzato da rituali.

Prima dell'inizio della lezione o dell'allenamento, il docente o il monitore dà appuntamento al gruppo di allievi sempre nello stesso posto e li fa radunare ancora lì alla fine della lezione.

Esempi

- Impianto sportivo: davanti alla palestra, nell'ingresso, ecc.
- Palestra: giochi liberi fino a quando inizia la lezione, al segnale i bambini si radunano in cerchio o su una panchina.
- Campo di calcio/Infrastrutture sportive esterne: davanti al locale attrezzi, direttamente sul campo, ecc.
- Piscina (!): davanti agli spogliatoi, su una panchina in piscina.



Oggetti preziosi

Grazie a questo rituale, i bambini imparano ad assumersi la responsabilità delle loro cose.

Prima della lezione, i partecipanti tolgono i loro gioielli o li ricoprono di nastro adesivo e li consegnano con le loro altre cose al docente/allenatore. Questa azione può essere associata al saluto. Alla fine della lezione ogni partecipante va dal docente/allenatore per riprendersi le proprie cose e si congeda.



Gioco libero

I bambini si sfogano prima dell'inizio della lezione, si muovono, provano dei giochi di abilità e decidono autonomamente quanto muoversi.

I bambini non sono mai pronti in palestra tutti insieme. Chi prima arriva può muoversi e giocare liberamente aspettando i compagni. Si consiglia di definire delle regole per il gioco libero che permettono di garantire la sicurezza. A un segnale prestabilito l'insegnante/monitore raduna i bambini vicino a sé.

Osservazione: sfogandosi prima dell'inizio della lezione, i bambini si calmano e sono pronti ad ascoltare. I primi ad arrivare in palestra sanno perfettamente cosa devono o non devono fare (v. riquadro a pag. 11).



Giochi introduttivi

I giochi introduttivi possono essere svolti ovunque. Sono semplici da organizzare e necessitano di pochissimo materiale. I bambini si preparano così alla lezione o all'allenamento imminente.

In cerchio – Radunare

Con questo gioco si ottiene l'attenzione dei bambini e viene riportata la calma nella classe.

L'insegnante raduna i bambini in cerchio e presenta diversi piccoli compiti da svolgere. I bambini sanno che la lezione inizia quando sono riuniti in cerchio e che devono concentrare l'attenzione sull'insegnante e sulle indicazioni che impartisce.



In cerchio – «Ladri e polizia» sull'onda

In questo esercizio i bambini si concentrano sui segnali acustici e imparano a reagire correttamente.

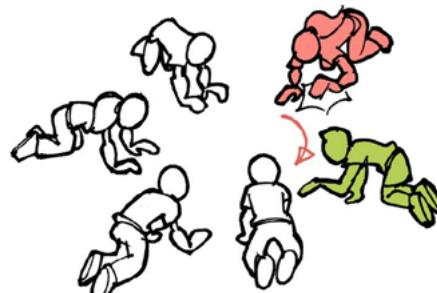
I bambini si inginocchiano e formano un cerchio. L'insegnante batte a terra con una mano e, uno dopo l'altro, i bambini lo imitano battendo a terra prima una mano e poi l'altra a mo' di onda. Se l'insegnante batte a terra due volte, cambia la direzione di gioco.

Varianti

- «Ladri e polizia» – Il monitore dà il via al ladro battendo una prima volta a terra e poi con la seconda battuta spedisce a caccia il poliziotto: il poliziotto riesce a raggiungere e catturare il ladro oppure riesce a svignarsela? Variante: ladro e poliziotto ricevono il via con comandi diversi (ad es. fare il pugno per il poliziotto).
- In piedi: i bambini fanno circolare due palle in cerchio oppure se le lanciano. Una palla riesce a raggiungere l'altra?

Più difficile

- Incrociare le braccia.
- Infilare la mano destra sotto la mano sinistra del compagno di destra.



In cerchio – In sintonia con la musica

In questo esercizio, i bambini iniziano a muoversi grazie alla musica.

A seconda del brano musicale proposto, si incoraggiano i bambini a fare altri movimenti.

Quando inizia la lezione, viene introdotta una breve sequenza in cui i bambini si muovono.

Varianti

- Il gruppo canta insieme una canzone che stimola a fare movimento (v. pag. 8)
- Nello spogliatoio, i bambini ascoltano un brano musicale scelto da loro per prepararsi alla gara che li attende.



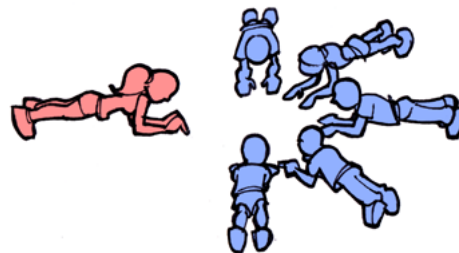
In cerchio – Rafforzamento del busto

Questo esercizio è ideale per rafforzare il busto e può essere svolto in ogni lezione come rituale ricorrente.

All'inizio di ogni lezione, il gruppo si raduna in cerchio per una breve seduta di rafforzamento. Su indicazione del monitore, tutti assumono la posizione di partenza delle flessioni (plank), dopo alcuni secondi (valore indicativo: 30 sec) ruotano di 90 gradi lungo l'asse longitudinale per ritrovarsi nella posizione di appoggio laterale, poi in appoggio dorsale, in seguito di nuovo appoggio laterale e per finire nuovamente in plank.

Varianti

- Appoggio sulle mani o sul gomito (più difficile), ginocchio a terra (più facile).
- A scelta, aggiungere esercizi di rafforzamento.



In fila – Rituale del saluto nel judo

Questo rituale viene utilizzato nel judo per raggruppare i bambini.

I bambini si dispongono in fila uno accanto all'altro, l'allenatore si inginocchia di fronte a loro, posando a terra dapprima la gamba sinistra e poi la destra. Quando è in ginocchio, l'ultimo bambino della fila s'inginocchia a sua volta, seguito dal vicino e così via. In questo modo si forma una specie di «ola» finché tutti sono inginocchiati per terra con la schiena eretta e le mani posate sulle cosce.



L'allenatore dice in giapponese «Mokuso» e tutti chiudono gli occhi e si concentrano. Dopo un attimo, l'allenatore dice «Yame» e i bambini (judoka) riaprono gli occhi. L'allenatore dice «Rei» e i bambini/judoka si inchinano, formando un triangolo con le mani e le posano brevemente sul tappeto. In seguito l'allenatore si alza per primo, questa volta dapprima con la gamba destra, poi con quella sinistra. I bambini lo imitano uno dopo l'altro.

L'inchino reciproco («Rei») è un segno di rispetto e cortesia che esprime la volontà di praticare il judo insieme in un contesto caratterizzato dalla correttezza. Al segnale «Mokuso» il judoka è concentrato. Questa posizione, che dura solitamente da un paio di secondi fino a 30 secondi, simboleggia un taglio netto dalla quotidianità e la preparazione mentale all'allenamento imminente. Con classi di bambini particolarmente irrequieti questa posizione può essere mantenuta più a lungo.

Canzoncine per la fase iniziale

Una canzoncina che stimola a fare movimento inserita all'inizio infonde allegria e prepara i bambini in modo ludico al contenuto della lezione.

Aram sam sam

In questo gioco, che si svolge al ritmo di una canzone, i bambini possono muovere ogni parte del corpo e prepararsi al meglio ad affrontare la lezione.

A: battere le mani

Ram sam sam: battere 3 volte le mani sulla coscia

Guliguli: prendersi a braccetto e formare un cerchio

Ram sam sam: battere 3 volte le mani sulla coscia

Ara: tendere entrambe le braccia in alto

bi: piegare le ginocchia e toccare il pavimento con le mani

Guliguli: prendersi a braccetto e formare un cerchio

Ram sam sam: battere 3 volte le mani sulla coscia

Varianti

- Cambiare ritmo: riusciamo a cantare e a battere le mani più velocemente o più lentamente?
- Prendere in considerazione le idee di movimento proposte dai bambini: un bambino mostra un modo di battere le mani (un movimento per «ram sam sam», un altro per «guli guli» e un altro ancora per «arabi» che poi vengono ripetuti).

Osservazione: i giochi introduttivi preparano molto bene i bambini alla lezione anche dal punto di vista tematico. Possono contenere dei rituali oppure li possono completare.



Fonte: canzone per bambini marocchina

La danza del serpente

I bambini formano un cerchio. Un partecipante rimane all'esterno del cerchio e assume il ruolo di serpente.

TUTTI: Questa è la danza del serpente
che vien giù dal monte
per ritrovare la sua coda
che si perse un dì.

IL SERPENTE: Ma dimmi un po'

L'INTERPELLATO: Ma dimmi un po'

IL SERPENTE: Sei proprio tu

L'INTERPELLATO: Sei proprio tu

IL SERPENTE: Quel pezzettin del mio codin?

TUTTI: S...ì!

Comincia uno soltanto: procede a zig-zag nel cerchio camminando a ritmo con le braccia tese in avanti con i palmi delle mani congiunti a mimare la testa del serpente. Alle parole «un dì» si ferma davanti a uno degli astanti interpellandolo (durante il dialogo ci si scambiano reciproci inchini).

Alla fine del dialogo tutti gridano un «sì» sibilato che continua finché l'interpellato, passando sotto le gambe di tutti coloro che formano il serpente, si accoda, diventando egli stesso parte del serpente, mettendo le mani sulle spalle di chi lo precede.

Si continua con il serpente sempre più lungo finché tutto il cerchio è diventato serpente. A questo punto, si canta ancora una volta la canzone, fermandosi, ovviamente, subito prima del dialogo.

Variante

- Sparpagliati, seduti per terra, un bambino gira fra i compagni e fa il serpente.

La danza del serpente

Allegro *Si b* *Fa 7* *Si b*
Que-sta è la dan-za del ser-pen-te che vien giù dal mon-te per ri-tro-
Fa 7 *Si b* *Sol m* *Do m Sol m* *Do m*
- va-re la sua co-da che si per-se un dì. Ma dim-mi un po' Ma dim-mi un po'
Sol m *Do m Sol m* *Do m Sol m* *Re m Re 7 Mi b Fa 7 Si b*
Sei pro-prio tu Sei pro-prio tu Quel pez-zet-tin del mio co-din? (sibilando) Ssssi!

Fonte: [Canzoniere Scout](#)

Ristabilire la calma/Rituali per le pause

Gli esercizi tranquilli permettono ai bambini di ritrovare la calma, ad esempio dopo un gioco che ha suscitato molte emozioni oppure quando si ha a che fare con una classe molto turbolenta.

In cerchio – Palloncini melodici

I bambini eseguono vari compiti con oggetti semplici, proposti dall'insegnante.

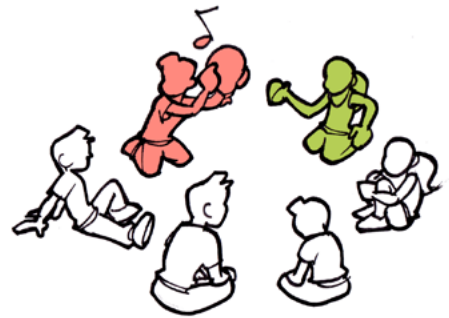
Una campanellina viene inserita all'interno di un palloncino prima di gonfiarlo. Una volta gonfiato, il palloncino viene fatto volare all'interno di un cerchio e ai bambini sono assegnati diversi compiti:

- Chi riesce a far suonare più forte il palloncino?
- Chi riesce a far suonare solo due volte il palloncino?
- Chi riesce a far suonare solo leggermente il palloncino?
- Chi riesce a passare il palloncino senza che suoni?

Variante

- Inserire nel cerchio altri oggetti che producono un rumore.

Materiale: campanella, palloncino, ev. altri oggetti che fanno rumore

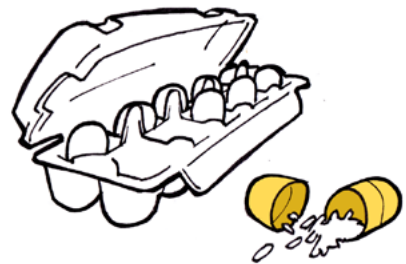


Memory con capsule di ovetti gialli

Durante questo esercizio i bambini devono riuscire ad ascoltare bene per riuscire a ritrovare il proprio compagno.

In una scatola di uova sono custodite dieci capsule di ovetti gialli, riempiti con chicchi di riso, sassolini, stuzzicadenti, ecc. oppure vuoti. Tutti i bambini insieme, oppure uno solo ma misurando il tempo, cercano le coppie prestando molta attenzione al suono prodotto da ogni capsula scossa fra le mani.

Materiale: scatola di uova, capsule di ovetti gialli riempiti con chicchi di riso, sassolini, stuzzicadenti, ecc.



Respirazione alternata

Questo esercizio induce a respirare in modo profondo e con ritmo e aiuta l'ambivalenza.

Il gruppo si dispone in cerchio, tutti chiudono gli occhi e ascoltano le istruzioni del monitore: premere sulla narice destra con il pollice della mano destra e inspirare profondamente per quattro secondi attraverso la narice sinistra. In seguito chiudere entrambe le narici per 4 secondi (con pollice e indice della mano destra) e trattenere l'aria per circa 4 secondi. Dopodiché espirare completamente per circa 8 secondi dalla narice destra.

Ripetere l'esercizio dall'altra parte (si possono eseguire da tre a otto ripetizioni).

Variante

- Per gli avanzati, cambiare il ritmo inspirare – trattenere il respiro – espirare: da 4:4:8 a 4:12:8.



Il dio della pioggia

I bambini sono sdraiati per terra e si rilassano. Questo esercizio sollecita la capacità di immaginazione.

Un bambino è disteso pancia a terra, il compagno alle sue spalle decide che tempo fa.

Pioggerellina: picchiettare leggermente con le punte delle dita sulla schiena.

Pioggia battente: accarezzare la schiena.

Temporale: battere con i palmi delle mani.

Sole: sfregarsi le mani fin quando sono calde e poi trasmettere il calore al compagno.

Varianti

- Un bambino è disteso sulla schiena a terra, completamente rilassato; il compagno verifica che tutti i muscoli siano sciolti, sollevando o scuotendo leggermente una parte del corpo.
- Massaggio con la pallina: un bambino è disteso a faccia in giù completamente rilassato. Il compagno lo massaggia leggermente con una pallina sotto la guida del monitor (attenzione a non esercitare un'eccessiva pressione nella zona delle anche e della colonna vertebrale).
- Pizza: sulla schiena del bambino si prepara una pizza. Innanzitutto si stende la pasta, poi si distribuisce il sugo al pomodoro, si mettono gli altri ingredienti e si fregano le mani per trasmettere il calore del forno.



Corpo umano

In questo esercizio i bambini imparano a sentire ogni singola parte del corpo e a nominarla.

Un bambino A si stende pancia a terra con gli occhi chiusi. Il compagno B gli appoggia un sacchetto di sabbia su diverse parti del corpo, che A deve riuscire a nominare.

Termini fondamentali: schiena, gamba, braccio, glutei, piede.

Altri termini: spalle, incavo del ginocchio, gomito, coscia, polpaccio, tallone, etc.

Varianti

- Variare la posizione del bambino a terra (sulla schiena).
- Il bambino sdraiato per terra deve nominare anche l'oggetto posato accanto alla rispettiva parte del corpo.

Materiale: footbag, palline da giocoleria, i bambini cercano degli oggetti naturali (sassi, fogli, pigne, ecc.)



Terra silenziosa

In questo esercizio i bambini percepiscono i movimenti solo in modo visivo.

Il silenzio inoltre permette di raggiungere un buon grado di concentrazione.

I bambini non possono parlare o fare rumore. L'insegnante mostra loro diverse figure e posture, che i bambini devono imitare il più rapidamente possibile.



Il gioco libero

Per il bambino il gioco libero è molto importante e consente di far perdurare l'attività di movimento. Nella filosofia G+S di sport per i bambini esso ha una rilevanza significativa. Nell'ambito della struttura della lezione o dell'allenamento offre al bambino uno spazio che può gestire autonomamente per sviluppare la creatività. È anche un intervallo di recupero per chi non riesce a concentrarsi bene e a lungo. Il momento più idoneo per una sequenza di gioco libero è l'inizio o la fine della lezione oppure durante l'allenamento come forma di gioco. → [Idee di gioco libero](#)

Introdurre/terminare un gioco

Prima di iniziare a giocare i bambini devono concentrare la loro attenzione sul compito che li aspetta. Al termine del gioco, invece, è buona regola riequilibrare le emozioni vissute.

Grido di battaglia

Grazie a un grido di battaglia i bambini vengono preparati alla partita.

Al termine della gara, la coesione di gruppo risulta invece rafforzata.

Il gruppo si raduna in cerchio. Il monitore dice qualche parola sulla concentrazione prima della partita o della competizione, oppure fa un breve bilancio dell'incontro o della gara appena terminata. In seguito tutti tendono un braccio in mezzo al cerchio posando le mani una sopra l'altra. Il gruppo porta le mani verso il basso e poi le solleva urlando tutti insieme una breve frase d'incitamento o di commiato, come ad esempio: «dai ragazzi!», «forza, divertiamoci!», oppure «arrivederci a tutti!».



Dammi il cinque

Un esercizio in cui i bambini festeggiano la fine di una bella partita, una rete o una vittoria, sia con i compagni che con gli avversari.

Darsi il cinque con i compagni e con gli avversari, darsi la mano o delle pacche sulle spalle, ecc. I bambini, al termine di una bella partita, dopo una rete, ecc., si congratulano vicendevolmente e mostrano rispetto per le reciproche prestazioni.



Congratularsi con l'avversario

Anche chi perde può congratularsi con l'avversario. Questo è un passo importante per superare le sensazioni negative suscitate da una sconfitta.

I bambini riconoscono la vittoria dell'avversario, si congratulano con lui o ringraziano per il gioco svolto. Chi dà importanza soltanto alla vittoria rovina il divertimento agli altri. Chi esprime congratulazioni sincere, fa invece sua una parte della vittoria perché è stato capace di superare la propria delusione.



Commiato, fine della lezione

I giochi che segnano la fine di una lezione hanno lo scopo di riportare la calma dopo le emozioni vissute. I bambini si tranquillizzano e si rilassano in modo ludico.

Passami il cerchio

Questo gioco esige abilità e concentrazione. I bambini riescono a concentrarsi ancora su un esercizio e ritrovano la calma.

I bambini formano un cerchio dandosi le mani e cercano di passarsi un cerchio senza rompere la formazione data. Per riuscirci devono far scivolare il cerchio lungo il proprio corpo prima di passarlo al compagno, che fa la stessa cosa. L'insegnante può aiutare in caso di bisogno.

Variante

- Utilizzare più cerchi contemporaneamente.

Materiale: cerchio



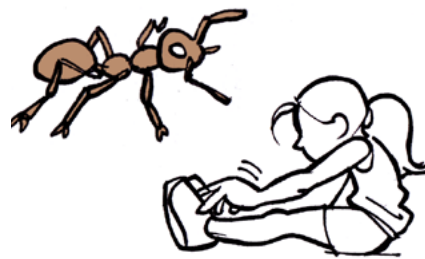
La strada delle formiche

In questo esercizio i bambini imparano a nominare le singole parti del corpo, migliorando la mobilità.

I bambini sono seduti a terra a gambe distese con le dita sulle cosce, che simboleggiano altrettante formiche. Il monitore indica la strada che le formiche devono percorrere lentamente. Chi riesce ad arrivare fino alle dita dei piedi, o addirittura alle piante, sempre restando con le gambe distese, e a tornare indietro?

Varianti

- Partire da diverse posizioni, stando seduti o in piedi.
- Le formiche possono volare! I bambini stanno seduti a gambe distese con le braccia sollevate e cercano di allungare le dita più in alto possibile.
- Utilizzare altre immagini figurate: lumaca, automobile, ecc.



Robot

Un bambino segue le istruzioni fornite da un compagno. Il gioco può essere svolto in coppia o a gruppi di tre.

I bambini sono suddivisi a coppie; uno si mette davanti a occhi chiusi e fa il robot, l'altro lo guida per la palestra con lievi colpetti.

- sulla spalla sinistra: vai a sinistra
- sulla spalla destra: vai a destra
- sulla testa: stop
- sulla schiena: vai diritto

Osservazione: lo scopo di chi guida, è di evitare che il proprio robot NON entri in collisione con altri robot o con oggetti oppure pareti.

Più difficile

- Ogni bambino guida due robot.



Il segnale

In questo esercizio tutto ruota attorno a un segnale visivo. I bambini non parlano e si concentrano per evitare di perdere il segnale dei compagni.

I bambini sono in piedi in cerchio con lo sguardo rivolto verso il centro. L'insegnante fa l'occholino a uno di loro (A) in modo discreto. Il bambino A conferma di aver recepito il messaggio facendo a sua volta l'occholino all'insegnante, poi cerca lo sguardo di un altro bambino (B) che a sua volta conferma lo sguardo con l'occholino. A questo punto il bambino A può sedersi.

Il bambino B fa il segnale a un bambino C e dopo la conferma di quest'ultimo si siede. Il segnale prosegue da bambino a bambino fino a quando ritorna all'ultima persona in piedi: l'insegnante. Quando anche lui si siede il gioco è ufficialmente terminato e l'insegnante può terminare la lezione con dei bambini tranquilli.

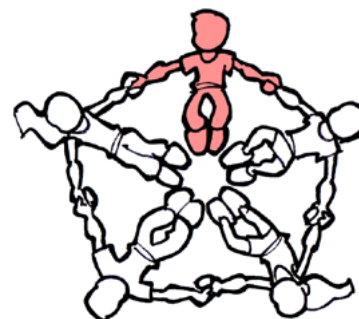


Fiore

Un esercizio incentrato sulla mobilità in gruppo, in cui i bambini si allenano a riprodurre una piccola coreografia.

Il gruppo si siede in cerchio con le gambe distese oppure leggermente piegate ma unite. I piedi si toccano al centro.

- Allungare le braccia verso il centro, prendere la mano dei vicini, poi sdraiarsi lentamente sulla schiena senza lasciare le mani.
- Incrociare le braccia e prendere la mano dei vicini, poi sdraiarsi lentamente sulla schiena senza lasciare le mani.



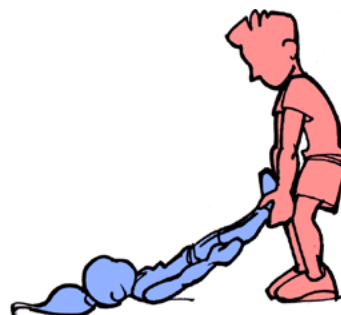
Spaghetti

Durante questo esercizio i bambini passano dalla tensione muscolare al rilassamento e percepiscono i cambiamenti che avvengono nel loro corpo.

I bambini sono distesi sulla schiena a occhi chiusi. Il monitore chiede di immaginare di essere degli spaghetti crudi (corpo irrigidito) o cotti (muscoli rilassati e sciolti). Il monitore solleva i piedi di ciascuno per verificare lo stato di tensione o distensione.

Varianti

- Sollevare solo un piede del bambino in posizione irrigidita, il quale deve mantenere la tensione.
- I bambini eseguono il gioco a coppie.
- Utilizzare altre metafore come ghiaccioli, gocce d'acqua, statue di plastilina, ecc.
- Un bambino sta in piedi rigido con le braccia lungo il corpo mentre gli altri bambini (almeno 5) e il monitore formano un cerchio intorno a lui. Il bambino, mantenendo la massima tensione del corpo, si lascia cadere in avanti o di lato e viene recuperato dagli altri.



Feedback finale

La lezione termina con un breve feedback dei bambini all'insegnante.

Alla fine della lezione, l'insegnante o l'allenatore raccoglie le impressioni degli allievi sulla lezione appena terminata o sul clima che regna nella classe con una breve tecnica di feedback (pollici alzati, flash, ecc.).



Il leone si è addormentato

I bambini ascoltano questa canzone sparpagliati per la palestra e cercano di imitare i movimenti dei vari animali citati. Alla fine si sdraiano tutti per terra imitando un sonno sereno.

*Il leone si è addormentato paura più non fa
il villaggio l'avrà saputo e il ciel ringrazierà.*

Auimbaue, auimbaue...

*Il leone si è addormentato paura più non fa
il villaggio che l'ha saputo in pace dormirà.*

*Il leone si è addormentato la luna è alta
già nella giungla la grande pace fra poco scenderà.*

*La gazzella nella pianura correva in libertà
ed il sogno di un'avventura realtà diventerà.*

*La giraffa dal lungo collo al fiume se ne andò
e la sete di un sorso d'acqua un tuffo le costò.*

*Il leone si è addormentato e più non ruggirà
ogni bimbo che avrà tremato sereno dormirà.*

*Il leone si è addormentato paura più non fa
il villaggio l'avrà saputo e il ciel ringrazierà.*

Auimbaue, auimbaue...

*Il leone si è addormentato paura più non fa
il villaggio che l'ha saputo in pace dormirà.*

*Il leone si è addormentato la luna è alta
già nella giungla la grande pace fra poco scenderà.*

*La gazzella nella pianura correva in libertà
ed il sogno di un'avventura realtà diventerà.*

*La giraffa dal lungo collo al fiume se ne andò
e la sete di un sorso d'acqua un tuffo le costò.*

*Il leone si è addormentato e più non ruggirà
ogni bimbo che avrà tremato sereno dormirà.*

The Lion sleep tonight



Fonte: la canzone «Il leone si è addormentato» è meglio conosciuta come «The Lion Sleeps Tonight», una canzone scritta sulla base di una melodia africana, Wimoweh, degli zulu.

Altri giochi basati su brani musicali al sito mobilesport.ch

Rituali per occasioni speciali

Se un bambino festeggia il proprio compleanno il giorno dell'allenamento o della lezione può contribuire a preparare una parte della lezione, ad es.:

- portando un brano musicale di sua scelta per la fase della messa in moto o del ritorno alla calma
- scegliendo un gioco da svolgere durante la parte dedicata al riscaldamento o alla fine della lezione
- proponendo altre idee.

Informazioni

Bibliografia

- Bücher, K. (1924). *Arbeit und Rhythmus*. Zeitschrift für die gesamte Staatswissenschaft, 56, 2./3., 357-362.
- Greenman, J. (1998). *Places for childhoods: Making quality happen in the real world*. Redmond, WA: Child Care Information Exchange.
- Hattie, J.A., (2009): *Visible Learning*. Londra, New York: Routledge
- Hermann, C., Seiler, S. & Niederkofler, B. (2016). *Was ist guter Sportunterricht? – Dimensionen der Unterrichtsqualität*. sportunterricht, 65, 3, 77-82.
- Kurz, D. (2000). *Die pädagogische Grundlegung des Schulsports in Nordrhein-Westfalen* (S. 9-55). Bönen: Kettler.
- Maloney, C. (2000). *The Role of Ritual in Preschool Settings*. Early Childhood Education Journal, 29, 3, 143-150.
- Scully, P. & Howell, J. (2008). *Using Rituals and Traditions to Create Classroom Community for Children, Teachers and Parents*. Early Childhood Education Journal, 36:261-266.
- Steinegger, A. (2013). *Prozessmerkmale guten Sportunterrichts*. In R. Messmer (Hrsg.), *Fachdidaktik Sport* (S. 188-196). Berna: Haupt.
- Ufficio federale dello sport UFSPPO (editore) (2016). *Sport per i bambini G+S – I disturbatori nell'ora di educazione fisica o negli allenamenti*. Macolin: UFSPPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPPO (editore) (2015). *Sport per i bambini G+S – Esempi pratici*. Macolin: UFSPPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPPO (editore) (2014). *Sport per i bambini G+S – Giocare*. Macolin: UFSPPO.

Partner



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPPO
2532 Macolin

Autori

Patricia Steinmann, responsabile Sport per i bambini G+S
Sara Seiler, collaboratrice Sport per i giovani e per gli adulti G+S
Lukas Niederberger, esperto Sport per i bambini G+S, docente di educazione fisica

Redazione

mobilesport.ch

Traduzione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Dusan Kostic, Fotolia.com

Layout

Media didattici SUFSM