

G+S Kids

mobile
inserto pratico

33

5|07 UFSPÖ & ASEF



Divertirsi in movimento // Dai 5 ai 10 anni i bambini sono particolarmente predisposti ad acquisire nozioni riguardanti le attività motorie. Sarebbe dunque un vero peccato lasciarsi sfuggire questa favolosa opportunità. In questo inserto pratico proponiamo idee utili da inserire nelle lezioni di educazione fisica.

*Philipp Schmid, Corina Mathys, Andreas Heiniger, Michael Ochsenbein, Alain Dössegger, Patricia Steinmann
Foto: Daniel Käsermann; layout: Monique Marzo; disegni: Leo Kühne; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino*

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPÖ, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

► Oggigiorno l'opinione pubblica è molto sensibile nei confronti dei problemi di salute che si manifestano sempre più precocemente durante l'infanzia e l'adolescenza: mancanza di movimento, obesità, deficienze motorie, sono soltanto alcuni esempi. Per debellarli non è sufficiente intavolare discussioni ad ampio raggio, ma occorre agire in modo concreto. Inserendo regolarmente del movimento nella vita dei bambini si influisce positivamente sulla loro crescita, aiutandoli a svilupparsi bene dal profilo psichico e sociale.

Con il programma «G+S Kids», la più grande associazione sportiva della Confederazione amplia il suo campo d'azione, focalizzando la propria attenzione sulla «polisportività», soprattutto per quanto riguarda la fascia fra i 5 e i 10 anni. A questa età, infatti, sono innumerevoli i progressi che si possono compiere a livello di capacità coordinative (equilibrio, orientamento, ritmizzazione, ecc). In qualità di docenti e di monitori è nostro compito prendere maggiormente in considerazione le capacità sportive interdisciplinari come correre, saltare, giocare, bilanciare, ecc.

Questo inserto pratico è stato concepito sulla base delle carte del movimento di G+S, sviluppate proprio nell'ambito del progetto pilota «G+S 5-10 anni». L'accento viene posto sull'insegnamento e sullo sviluppo di cinque settori del movimento che presentiamo a pag. 3. Molti di questi esercizi vi risulteranno famigliari e la ragione è semplice: questo inserto rappresenta infatti una sorta di raccolta degli esercizi migliori presentati negli scorsi anni da «mobile».

Per riuscire ad impartire alla vostra classe una lezione variegata e piacevole, a metà inserto troverete due proposte concrete, una indirizzata ai bambini dai 5 ai 7 anni e l'altra a quelli dagli 8 ai 10. Il tutto viene completato da spiegazioni sugli obiettivi di ogni singolo esercizio, gioco o fase della lezione. In fondo a questo contributo vi offriamo inoltre un bonus, ovvero un tagliando da utilizzare come promemoria una volta giunti in palestra. //

Come stiamo in fatto di agilità?

► Disporre di una buona coordinazione non è importante soltanto dal profilo dei risultati sportivi. Chi è in grado di migliorare e conservare ad un buon livello la propria destrezza compie un passo importante verso la prevenzione degli infortuni.



Artista monogamba

5-10

Come? Su una gamba sola cercare di assumere diverse posizioni. Cambiare gamba dopo circa un minuto.

Varianti:

- oscillare la gamba libera e il corpo con scioltezza;
- con le mani far girare un oggetto attorno al corpo.



Il cuscino ad aria

5-10

Come? Gli allievi sono in piedi sul cuscino ad aria, detto anche «mobilo» e

- si passano la palla,
- cercano di giocolare con dei nastri,
- stanno su una gamba sola,
- spostano il peso del corpo in avanti e indietro,
- chiudono gli occhi,
- lanciano delle palline da tennis nell'elemento superiore del cassone,
- battono le mani contro quelle di compagni senza «mobilo».

La salute in cinque punti

► Il disco Dartfit prevede cinque settori del movimento. A chi volesse approfondire ogni singolo settore, consigliamo la lettura del numero 4/06 di «mobile». Rivediamo insieme i cinque settori del movimento:

Migliorare la destrezza: la destrezza è un presupposto fondamentale per raggiungere il successo nello sport. Senza dimenticare che contribuisce a ridurre il rischio di infortuni.

Stimolare il sistema cardiocircolatorio: i fattori di rischio cardiovascolari si riducono (diminuzione della pressione sanguigna, regolazione del colesterolo). Miglioramento della capacità di prestazione fisica. Il sistema immunitario (resistenza ad agenti patogeni) si rafforza e la capacità di concentrazione aumenta. Gli sport di resistenza vengono praticati con maggior piacere e questo può durare tutta la vita.

Mantenere la mobilità articolare: una corretta postura diminuisce i problemi alle articolazioni e alla zona dorsale. Una buona mobilità può pure aiutare a prevenire gli infortuni.

Rafforzare le ossa: la struttura ossea viene rafforzata (prevenzione contro l'osteatrofia e l'osteoporosi).

Rafforzare i muscoli: il benessere fisico e la capacità di prestazione vengono migliorati. Questo consente anche di assumere una postura più corretta e quindi di alleviare i dolori alla schiena e alle articolazioni. Inoltre, dei muscoli più forti proteggono meglio in caso di infortunio.





Golf ad ostacoli

5-7

Come? Creare diversi percorsi con l'ausilio di scatole di cartone, ostacoli e gallerie. Collocare un barattolo rovesciato al termine del percorso (buca finale). Ogni bambino riceve un'asta o un bastone e una pallina da tennis. I ragazzini si suddividono in gruppi di dimensioni uguali e al segnale di partenza un bambino per gruppo inizia a tirare/condurre la pallina fra gli ostacoli, sino alla buca finale. Quando la palla è nel barattolo parte il compagno successivo. Quale gruppo riesce per primo ad infilare tutte le palline nella buca finale?

Materiale: scatole di cartone, sassi, rotoli di cartone, barattoli. Una pallina da tennis, un bastone da ginnastica o un'asta a testa.



Birilli PET

5-7

Come? Due allievi si dispongono ad una distanza di tre fino a cinque metri l'uno dall'altro muniti, ognuno, di una bottiglia PET piena d'acqua. L'obiettivo del gioco è di far rotolare una palla in direzione della bottiglia dell'avversario e di rovesciarla in modo tale che l'acqua si riversi per terra. È vietato difendere la bottiglia. Quando la bottiglia si rovescia, l'allievo deve andare a riprendere la palla il più in fretta possibile e poi riposizionare la propria bottiglia. Perde se non riesce a raddrizzarla prima che si svuoti completamente.

Materiale: bottiglie PET, palle, acqua.

Variante: usare diversi tipi di palle; gara a gruppi, lanciare le palle.

Perché? Migliorare la destrezza e il sistema cardiocircolatorio.

Lanci su lanci

8-10

Come? Da cinque a sei giocatori si dispongono in una fila. Davanti a loro, a circa otto passi, sta un lanciatore che lancia la palla al giocatore n. 1, il quale gliela ripassa subito. La stessa cosa succede con il giocatore n. 2 e così via. Una volta lanciata la palla all'ultimo giocatore, il lanciatore si mette in fila al posto n. 1, mentre l'ultimo della fila assume il ruolo di lanciatore.

Variante: formare una colonna.

Materiale: una palla per gruppo.



Trasporto di palle

8-10

Come? Dei gruppi da quattro sino a sei giocatori incolonnati si dispongono ad una distanza di tre-cinque metri gli uni dagli altri. Quale gruppo riesce a trasportare per primo tutte le palle dal cerchio A al cerchio B?

Variante: i giocatori devono muoversi soltanto lateralmente attorno a due coni di demarcazione.

Materiale: diversi tipi di palla, cerchi, coni di demarcazione.

Perché? Migliorare la destrezza e il sistema cardiocircolatorio.



Ben equipaggiati per l'esterno!

► Nell'eventualità in cui decidiate di fare un'escursione nel bosco con i bambini vi raccomandiamo, a dipendenza delle dimensioni del gruppo, di chiedere ad un'altra persona di accompagnarvi. Vi consigliamo pure di munirvi del materiale presentato di seguito e di informare in precedenza i genitori sulle attività che svolgerete all'aperto, poiché i bambini dovrebbero indossare degli abiti adatti. Sarebbe meglio inoltre premunirsi contro la puntura di zecche, ad esempio con una vaccinazione (v. riquadro a pag. 4).

Materiale: farmacia di pronto soccorso, cellulare, coltello tascabile.

Numeri utili

144 numero di pronto soccorso

112 numero di pronto soccorso europeo



Per accelerare il polso

► Chi ha una buona resistenza si stanca meno facilmente ed è in grado di recuperare più in fretta. Questa capacità si ripercuote positivamente non solo sullo sport ma anche sul benessere quotidiano.



Slalom serpeggiato

5-10

Come? Formare una colonna e correre a passo di corsa per la palestra/sul prato. Ogni volta il bambino che chiude la fila fa uno sprint in avanti ed eseguendo uno slalom fra i compagni raggiunge la testa del serpente.

Variante: la testa del serpente, ovvero la prima persona della fila, retrocede e lascia il posto alla persona seguente.

Perché? Migliorare il sistema cardiocircolatorio e la destrezza.



Costruire una torre

8-10

Come? A gruppi. Correre a raccogliere il maggior numero di pezzi di legno dall'altra parte della palestra. Tutti devono correre contemporaneamente ma ad ogni tragitto si può portare un solo pezzo di legno. Quale gruppo costruisce la torre più alta in un determinato tempo?

Variante: si possono utilizzare anche dei bicchieri di plastica.

Materiale: pezzetti di legno, bicchieri di plastica.

Perché? Migliorare il sistema cardiocircolatorio e la destrezza.

Attenzione, pericolo zecche!

► I giochi che invitano a girovagare nel bosco, a nascondersi dietro a dei cespugli o a costruire delle capanne di legno sono estremamente stimolanti per i bambini. Per loro, il bisogno di fare movimento in mezzo alla natura è molto importante dal punto di vista dello sviluppo e non va assolutamente trascurato.

Tuttavia, all'aperto, soprattutto durante la bella stagione, si celano dei rischi come ad esempio le punture delle zecche, dei minuscoli insetti che possono trasmettere delle malattie pericolose (borelliosi di Lime o meningite). Per evitare di fare brutti incontri, dunque, è necessario rispettare alcune regole di base. Questi consigli vanno comunicati ai genitori nel caso in cui ci si recasse regolarmente nel bosco o nei campi con la propria classe.

■ Controllate che i bambini indossino degli abiti adatti (vestiti chiusi con maniche lunghe e pantaloni lunghi).

■ Nel caso in cui abitaste in una zona a rischio, dovrete discutere con il vostro medico sull'eventualità di sottoporvi ad una vaccinazione contro le punture di questi insetti.

■ Una volta rientrati, cercare la traccia di eventuali zecche sul corpo dei bambini. Questi insetti sono molto piccoli e si spostano sia sui vestiti che sul corpo prima di trovare il posto più adatto per pungere. Controllare in particolar modo la testa, le ascelle, l'incavo delle ginocchia, il collo e la zona inguinale.

Per ulteriori informazioni e per dare un'occhiata alla cartina delle zone a rischio in Svizzera consultate il sito www.zecken.ch

Caccia alle mollette

8-10

Come? Ogni bambino si appende un determinato numero di mollette sui vestiti. A quel punto la caccia è aperta. Chi riesce ad afferrare una molletta se la deve appendere ai propri vestiti. Chi, dopo tre minuti, è riuscito ad attaccare il maggior numero di mollette ai propri abiti?

Materiale? Da 5 a 10 mollette a testa.

Perché? Migliorare il sistema cardiocircolatorio e la destrezza.



Chi è il più veloce?

8-10

Come? Formare due gruppi. Il gruppo A deve raccogliere il maggior numero possibile di pezzi di legno dall'altra parte della palestra (uno per persona ad ogni tragitto) sino a quando il gruppo B termina di assolvere un determinato compito.

Compiti possibili:

- 20 canestri con delle palle;
- lanciare 10 frisbee da una panchina;
- lanciare 30 palline da tennis nell'elemento superiore di un cassone,

Materiale: pezzi di parquet, frisbee di gommapiuma, coni di demarcazione, diversi tipi di palle, canestro, palline da tennis, un elemento superiore di un cassone.

Perché? Migliorare il sistema cardiocircolatorio e la destrezza.



Corsa di animali

5-10

Come? La metà dei bambini si sparpaglia sul cortile o nel bosco tenendo un nastro colorato in mano. L'altra metà corre di qua e di là. Quando il docente pronuncia uno o più colori, gli alunni devono rincorrere i colori annunciati.

Varianti:

- optare per diverse forme di corsa;
- i bambini che corrono eseguono un compito insieme agli altri.

Materiale: nastri colorati oppure palloni.



Tutto ma proprio tutto per per l'educazione fisica

ae
alder + eisenhut

Più abili e più a lungo

► La combinazione di esercizi di resistenza e di coordinazione esige una capacità di prestazione e una concentrazione elevate da parte dei bambini. Riuscire a fornire il meglio di sé sotto grande sforzo è una qualità che torna molto utile anche in ambito scolastico e, più tardi, pure in quello professionale.



Staffetta di bicchieri

5-10

Come? Formare dei gruppi di tre o quattro allievi. Davanti ad ogni gruppo disporre per terra un cerchio con tre o sei bicchieri, mentre dall'altra parte della palestra collocare un paletto. Il primo allievo impila i bicchieri, corre fino al paletto, ci gira attorno ritorna ai bicchieri per smontare la torre e dà il cambio al secondo giocatore. Quale gruppo riesce a compiere per primo 15 (20) giri?

Varianti:

- impilare più volte durante una sola corsa;
- uno impila, l'altro smonta; ecc.

Materiale: bicchieri di plastica.

Perché? Migliorare il sistema cardiocircolatorio e la destrezza.



Cacciatori di bicchieri

5-10

Come? Da due a tre cacciatori. Distribuire per la palestra delle pile di tre bicchieri ognuna. Gli allievi cercano, nel minor tempo possibile, di impilare e di smontare per dieci volte una torre di tre bicchieri senza essere acciuffati. Occorre cambiare pila dopo aver costruito e smontato la torre. Chi viene preso deve iniziare la conta dall'inizio. I più avanzati possono costruire delle torri di sei bicchieri. Cambiare il cacciato.

Materiale: bicchieri di plastica.

Perché? Migliorare il sistema cardiocircolatorio e la destrezza.

Forme fantasiose

► Il gioco con i bicchieri di plastica può essere impostato in svariati modi. Si può persino fare appello alla fantasia degli allievi. I bicchieri di vari colori consentono di realizzare dei disegni, formare dei caratteri o altri motivi. Chi costruisce la torre più colorata, alta o creativa? Ma i bicchieri possono servire anche a produrre dei rumori (giochi ritmati con accompagnamento musicale) oppure a costruire, in gruppo, delle torri allo stesso ritmo. Le idee sono tante, basta lavorare di fantasia...

Impilare bicchieri

5-10

Come? In coppia. Quante volte A riesce ad impilare i bicchieri per costruire una torre a sei mentre B fa due o più giri a corsa?

Materiale: bicchieri di plastica.

Perché? Migliorare il sistema cardiocircolatorio e la destrezza.





La cattura

5-10

Come? Da due a tre cacciatori. Chi viene preso deve fare una penitenza e poi riprende a giocare.

Compiti possibili:

- impilare bicchieri (torri da 3, 6, ecc.);
- camminare su cuscini «mobilo»;
- percorrere con due «mobilo» dei tracciati prestabiliti (passaggi, rincorrersi, di nuovo passaggi, ecc.).

Materiale: bicchieri di plastica, «mobilo».

Perché? Migliorare il sistema cardiocircolatorio e la destrezza.



Al riparo

8-10

Come? Un cacciatore (contraddistinto da un nastro colorato) cerca di toccare altri giocatori. Chi viene toccato prende il nastro. I giocatori liberi si passano la palla. Chi ha la palla fra le mani non può essere preso dal cacciatore.

Varianti:

- introdurre nel gioco da due a quattro palloni;
- il cacciatore può solo camminare, saltellare...

Materiale: da una a quattro palle di gommapiuma, nastro colorato.

Perché? Migliorare il sistema cardiocircolatorio e la destrezza, stimolare la formazione delle ossa e dei muscoli.



Riempire il carrello

8-10

Come? Una squadra cerca di lanciare il maggior numero possibile di palle nel carrello (una sola palla in gioco). Quando una palla entra nel carrello bisogna prendere subito un altro pallone dal deposito. Con la palla si può compiere soltanto un passo. I giocatori della seconda squadra corrono spingendo il carrello all'interno e all'esterno del campo da gioco. Quale gruppo riesce a mettere più palle nel carrello?

Materiale: carrello dei palloni, elemento superiore di un cassone (deposito), 20 palle diverse.

Perché? Migliorare il sistema cardiocircolatorio e la destrezza, stimolare la formazione delle ossa e dei muscoli.



Palla tamponata

8-10

Come? Formare due squadre di tre a sei giocatori. Per due minuti, il gruppo A cerca di tamponare il maggior numero di macchie (toccare il maggior numero di giocatori avversari con la palla). Il giocatore tamponato deve compiere un passo, senza palleggiare.

Variante: scambio di ruoli dopo un errore di presa.

Materiale: una palla, nastri colorati.

Perché? Migliorare il sistema cardiocircolatorio e la destrezza, stimolare la formazione delle ossa e dei muscoli.

Coinvolgere i bambini nell'allestimento della palestra

► Pianificare una lezione con bambini dai 5 ai 10 anni comporta una difficoltà: la disposizione del materiale in palestra o all'esterno. È molto importante che i ragazzini imparino sin dall'inizio a fornire il loro contributo. In fondo, si tratta della LORO lezione di educazione fisica! Se impostata nel modo giusto, la fase di allestimento può trasformarsi in un'ottima occasione per rafforzare lo spirito di squadra e, addirittura, per allenare la forza.

I consigli seguenti possono facilitare il compito:

■ stabilire delle regole chiare: come ci si comporta nel deposito degli attrezzi? In sostanza, occorre evitare che questo locale diventi una mini palestra. Lì dentro, i bambini vanno unicamente per prendere del materiale (ordine del docente!);

■ utilizzare lo stesso materiale per tutta la durata della lezione, in questo modo si dovrà procedere soltanto allo spostamento degli attrezzi per la palestra;

■ collaborazione con altre classi e docenti di educazione fisica. Quando si opta per delle lezioni basate su percorsi con attrezzi o ad ostacoli oppure sull'uso di trampolini è

consigliabile accordarsi con altri insegnanti e lasciare gli attrezzi installati in palestra, in modo tale che più classi possano approfittarne;

■ non creare ogni volta delle nuove strutture. Optare per un'installazione che i bambini conoscono semplifica il lavoro di disposizione del materiale. Tutto viene disposto più velocemente e facilmente e i bambini saranno sicuramente fieri di riuscire a svolgere il lavoro in un tempo record.

■ Fare un grande disegno della struttura desiderata e fornire spiegazioni chiare su quali gruppi di allievi devono allestire quale struttura. Impiegare un numero sufficiente di bambini per installazione, poiché spesso gli attrezzi sono pesanti da trasportare.

Un'ora con i più piccoli

Durata	Obiettivi	Contenuto
5'	Introdurre alla lezione utilizzando dei rituali. I bambini sanno cosa li aspetta.	Tutti sono seduti attorno al cerchio centrale <ul style="list-style-type: none"> ■ saluto; ■ informare su come si svolgerà la lezione; ■ spiegare il primo esercizio; ■ domande?
20'	Migliorare la destrezza con la palla, calcolare la traiettoria della palla.	Esercizi con la palla <ul style="list-style-type: none"> ■ Palleggiare con una mano (sinistra/destra). ■ Palleggiare con due mani. ■ I bambini palleggiano con forza la palla. Con le braccia disegnano un piccolo canestro nel quale fanno entrare la palla (attenzione al naso!). ■ I bambini si siedono/sdraiano sul pavimento, lanciano la palla in aria e cercano di rimettersi in piedi prima che ricada a terra. ■ I bambini lanciano la palla il più in alto possibile e collocano il piede in modo tale che la palla atterri su di esso (anche in coppia). ■ Giochi liberi: offrire ai bambini la possibilità di mostrare le loro proposte.
15'	Migliorare la destrezza con la palla, calcolare la traiettoria della palla.	Aringa Collocare una Swissball al centro della palestra. Due gruppi sono di fronte al pallone alla stessa distanza e, al segnale, cercano di colpirla in modo tale da spedirla oltre la linea di difesa avversaria. Caccia alle stelle filanti I bambini sono sulla lunghezza della palestra. Il docente fa rotolare una palla per tutta la palestra mentre gli allievi tentano di colpirla. Quante stelle filanti (palle) vengono colpite?
10'	Divertimento, senso di libertà, calcolare la traiettoria.	Staffetta col carrello Un giocatore del gruppo A conduce un carrello di palle dalla linea iniziale sino ad oltre la seconda linea e ritorno, dove consegna il carrello ad un compagno. Nel frattempo, il gruppo B si muove liberamente cercando di depositare il maggior numero di palle nel carrello. Quando tutti i giocatori del gruppo A hanno guidato il carrello, ci si scambiano i ruoli. Quale squadra alla fine ha il minor numero di palle nel carrello?
5'	Concentrazione dopo lo sforzo, ritorno alla calma riducendo l'intensità	La volpe e la filastrocca I bambini sono seduti in cerchio con lo sguardo rivolto all'interno. Uno di loro diventa volpe e con un nastro fra le mani corre all'esterno del cerchio. I bambini raccontano una breve filastrocca sino al momento in cui la volpe deposita il nastro dietro uno di loro. Questi deve cercare di prendere la volpe prima che essa riesca a compiere un giro e a sedersi al suo posto.
5'	Rituali per segnare la fine della lezione, ridurre i battiti del polso e preparare i bambini al ritorno a casa.	Concludere insieme la lezione attorno al cerchio centrale <ul style="list-style-type: none"> ■ Il docente e i bambini raccontano quanto è successo durante l'ora appena trascorsa e parlano della prossima lezione. ■ Tutti pronunciano le parole seguenti (dapprima ad alta voce ed in seguito sempre meno forte sino a sussurrarle): «inchostro, cambiarsi, tragitto casa-scuola, ciao mamma, ciao papà».

Pianificazione della lezione

Preparazione: i bambini dai 5 ai 10 anni sono capaci di dare il meglio di loro stessi in pochissimo tempo e non hanno bisogno di un leggero riscaldamento. Dopo una breve ma intensa sequenza in movimento (ad esempio un gioco noto a tutti che non necessita di molte spiegazioni) vanno preparati psicologicamente

alla lezione per riuscire a tenere sotto controllo la loro concentrazione in palestra. Quanto più intensiva è la sequenza, tanto più efficace essa sarà.

Parte principale: qui l'accento viene posto sull'intensità e sulla qualità. I bambini devono muoversi molto e in modo variato!

Fine della lezione: dopo uno sforzo intenso, le pupille dei bambini devono tornare alla loro dimensione naturale. Allo scopo si prestano molto bene delle brevi forme di gioco. Alla fine della lezione si possono introdurre dei rituali per interrompere l'intensità della lezione (v. anche riquadro a pag. 9).

5' Introduzione nel cerchio centrale
 20' Diversi esercizi con la palla
 15' Aringa e caccia alle stelle filanti
 10' Staffetta col carrello

5' La volpe e la filastrocca
 5' Conclusione collettiva con ripetizione di versi «inchostro, cambiarsi, tragitto casa-scuola, ciao mamma, ciao papà.»



Attivi e dinamici con i più grandi

Durata	Obiettivi	Contenuto
5'	Preparare psicologicamente alla lezione attraverso dei rituali. I bambini sanno cosa li aspetta.	Tutti sono seduti attorno al cerchio centrale <ul style="list-style-type: none"> ■ saluto; ■ informare su come si svolgerà la lezione; ■ spiegare il primo esercizio; ■ domande?
8'	Prime reazioni con un gioco semplice	Palla al muro Due gruppi giocano uno contro l'altro con una palla. Si segna quando la palla viene mandata contro la parete o un bersaglio stabile (ad es. canestro) con un tiro di testa. Regole importanti: <ul style="list-style-type: none"> ■ niente dribbling ■ in possesso di palla max. tre passi ■ nessun contatto fisico
15'	Migliorare la forza e la velocità	Diversi esercizi basati sulla corsa con tappetone Sfida fra due gruppi: <ul style="list-style-type: none"> ■ trascinare tutti insieme un tappetone oltre una determinata linea nel minor tempo possibile; ■ spingere tutti insieme un tappetone oltre una determinata linea nel minor tempo possibile; ■ portare tutti insieme un tappetone oltre una determinata linea nel minor tempo possibile; ■ portare un tappetone oltre una determinata linea il più velocemente possibile (attenzione, il tappetone deve sempre rimanere girato sulla larghezza).
17'	Migliorare la forza di stacco	Esercizi basati sui salti con tappetone Salto in lungo Segnare delle zone sul tappeto con il nastro adesivo. Chi riesce a saltare più lontano? Rimorchiare i tappetini Due gruppi: i tappetini sono collocati alla stessa altezza. Al segnale, i bambini devono saltare e spingere i tappetini oltre la linea d'arrivo. Quale gruppo riesce a tagliare per primo il traguardo?
5'	Ambiente, migliorare la forza di stacco con sequenze intensive di saltelli	Panino La metà degli allievi si sdraia in fila sul tappetone (con il collo e la testa oltre il bordo). Dopodiché su di loro viene posato un altro tappeto. L'altra metà della classe saltella su di esso massaggiando così gli ingredienti del panino. Attenzione: non saltare verso i bordi del tappetone dove si trovano le teste dei compagni!
5'	Riflessione	Concludere insieme la lezione: ogni allievo fornisce il proprio feedback in tre parole.
5'	Rituali per segnare la fine della lezione, ridurre i battiti del polso, rilassare il corpo.	Rituali per un semestre: la verticale in appoggio sulla testa viene integrata come rituale finale. Tutti i bambini assumono questa posizione (i meno abili possono appoggiarsi alla parete). Il docente passa davanti ad ognuno e scuote i piedi in segno di saluto. A dipendenza del livello dei ragazzi, si può pure optare per la candela o per la capovolta sulle mani.

Più struttura con i rituali

► Iniziare la lezione insieme, vivere insieme una fase di riflessione e terminare insieme la lezione sono dei rituali che ai bambini offrono protezione, stabilità e sicurezza e indicano che quanto hanno svolto sino a quel momento è ormai terminato.

I rituali non devono avere nulla a che vedere con il contenuto della lezione. Sono piuttosto da tenere in considerazione durante la pianificazione semestrale e annuale. Ai più piccoli, ad esempio, piacciono molto le filastrocche o le canzoncine, mentre i più grandi possono eseguire dei rituali sotto forma di feedback durante la lezione.

5' Introduzione nel cerchio centrale

8' Palla al muro

15' Esercizi basati sulla corsa con tappetoni: trascinare, spingere, portare, girare sulla lunghezza e la larghezza

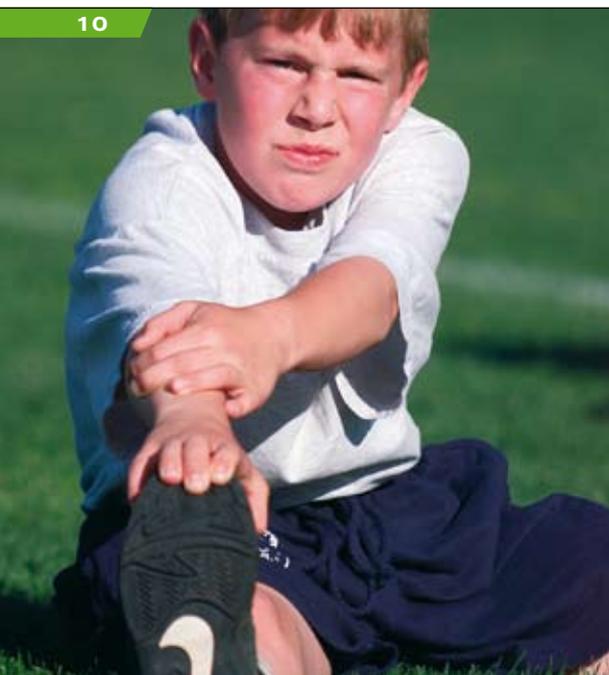
17' Esercizi basati sui salti con tappetone: salto in lungo e rimorchiare il tappetone

5' Panino

5' Conclusione collettiva

5' Rituali: congedarsi con la verticale in appoggio sulla testa





Elasticità a vita!

► Restare flessibili ed elastici come dei felini per tutta la vita è un obiettivo che può essere raggiunto soltanto se le basi vengono poste durante l'infanzia. Gli esercizi proposti di seguito sono particolarmente indicati per conservare la mobilità, ad ogni età.



Il gatto

Come? Appoggiare lievemente le mani sulle ginocchia e con la schiena fare la gobba (del gatto). Iniziare dapprima con la parte inferiore del dorso. Concentrarsi per percepire la gobba.



Girare la testa

Come? Sedersi in modo eretto sul bordo della sedia, facendo attenzione a che i piedi siano paralleli. Chiudere gli occhi e girare delicatamente la testa di qua e di là. Attenzione: respirare regolarmente.



Girare il busto

Come? Collocare le dita di una mano sulla nuca e girare a sinistra e a destra. La colonna vertebrale deve restare tesa e il respiro regolare.



Girare al massimo

Come? Posizione eretta e a gambe divaricate. Girare le braccia lateralmente verso l'esterno e guardare il dorso della mano destra, poi girare il più possibile verso destra. Ritornare alla posizione di partenza e rilasciare i muscoli.

Che tempo fa?

5-10

Come? Un bambino è sdraiato a terra, mentre un altro gestisce la meteo sulla schiena di quest'ultimo.

- «Splende il sole»: strofinare con forza le mani e collocarle una sinistra e l'altra a destra della colonna vertebrale sino a quando emanano calore.
- «Pioggerellina estiva»: picchiettare leggermente con la punta delle dita vicino alla colonna vertebrale.
- «Poggia più intensa»: picchiettare con i pugni.
- «Acquazzone»: picchiettare con il palmo delle mani.
- «L'acqua scorre»: far scorrere le mani dalle spalle sino alla parte inferiore del dorso per cinque volte.
- «Il sole torna a splendere»: appoggiare il palmo delle mani sulle scapole.

Un, due, tre, stella!

5-10

Come? Un bambino dà la schiena ai compagni, che si trovano ad una distanza di 20-50 metri. Questi ultimi gli si avvicinano di soppiatto. Non appena il bambino girato sente un rumore provenire dal gruppo si volta e se a quel punto qualcuno si muove quest'ultimo deve retrocedere di due metri.

Variante: scegliere diverse superfici e modi di spostarsi.

«mobile» in offerta speciale

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.- (invece di Fr. 42.-) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:

www.mobile-sport.ch



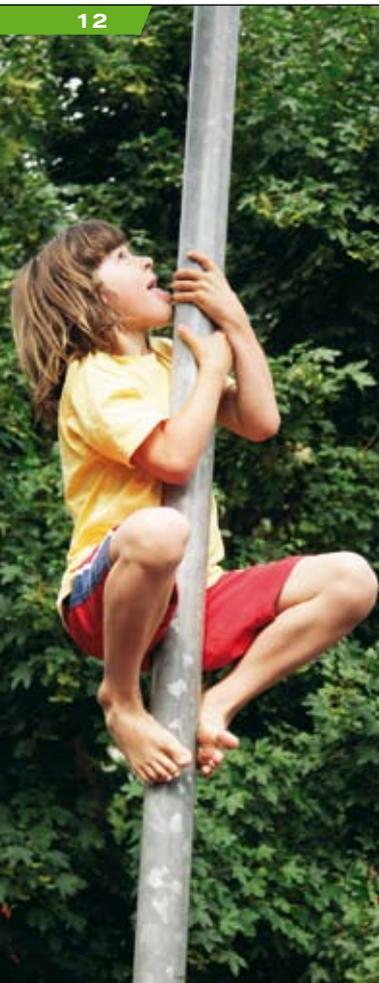
Lezioni... col cuore

► I bambini necessitano di una linea chiara. I limiti fra autorizzato e proibito devono essere percepiti da tutti i partecipanti. Al docente spetta il compito di comunicare le regole e di imporre le conseguenze senza eccezione alcuna. A dipendenza dell'età, i bambini possono essere coinvolti nel processo di definizione delle regole e delle conseguenze. In questo modo saranno più consapevoli dell'importanza delle norme stabilite.

È importante anche che gli insegnanti dimostrino ai bambini di apprezzarli, ciò significa complimentarsi con un ragazzino solitamente impacciato a cui riesce un canestro o con una ragazza riservata che dimostra un ottimo gioco di squadra, oppure ancora ridere insieme

a tutta la classe per una situazione divertente. Tutto ciò rivela ai bambini di essere sempre graditi e che il docente non prova rancore per eventuali scherzi o violazioni di regole.

Quando i bambini dicono di avere un maestro severo non si tratta di un'affermazione negativa, soprattutto se le loro parole sono pronunciate col cuore...



Competere con Popeye

► Se ai bambini è offerta la possibilità di soddisfare il loro bisogno di movimento acquisiscono anche delle capacità legate alla forza. I muscoli possono pure essere rafforzati attraverso delle attività ludiche.



Cambiare cerchio

8-10

Come? Due bambini sono sdraiati l'uno di fronte all'altro sulla schiena con una gamba tesa in avanti e l'altra in alto a formare un angolo retto. Le gambe sollevate (per un bambino la sinistra e per l'altro la destra) si toccano. Afferrare il cerchio in modo tale da poter essere condotto sulle gambe tese. Passare il cerchio il più spesso possibile. La testa è sempre sollevata.
Perché? Rafforzare i muscoli addominali.



Taxi

8-10

Come? Un bambino si sdraia su uno skateboard con le gambe piegate e le braccia tese. Fra le mani ha un bastone da ginnastica (che usa come paraurti) verso cui non deve mai rivolgere lo sguardo. L'altro bambino spinge. Passare attorno a due coni di demarcazione e poi scambiarsi di ruolo.
Perché? Rafforzare i muscoli dorsali.



Ascensore

8-10

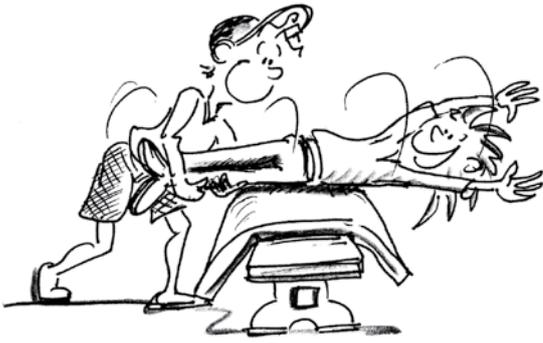
Come? I piedi si trovano ad una distanza di circa 50 cm dalla parete, le ginocchia sono leggermente flesse e i piedi sono ben piantati a terra. Con la schiena premere una palla da ginnastica, basket o volley contro la parete. Piegarle lentamente le ginocchia e rialzarsi, come un ascensore.
Perché? Rafforzare i muscoli addominali.



Tiro alla fune

8-10

Come? Due bambini si siedono uno di fronte all'altro su dei resti di moquette tenendo una fune fra le mani. Tirare la fune in contemporanea.
Perché? Rafforzare la muscolatura delle braccia e del tronco.



Tronco d'albero

8-10

Come? Un bambino si sdraia in avanti su una panchina su cui si trova un tappetino di 7 cm di spessore. Il compagno lo tiene all'altezza dello stinco e il bambino si allunga sino a diventare rigido come un tronco d'albero (non incurvare la colonna vertebrale). Il compagno fa rotolare il bambino sulla panchina come un tronco. Cambiare direzione e invertire i ruoli.

Perché? Stretching, rafforzare l'insieme dei muscoli del tronco.



Cifre in aria

8-10

Come? I bambini si siedono su un tappeto (o una panchina) e si sorreggono con i gomiti. A piedi uniti scrivono in aria la loro data di nascita, il loro numero preferito, oppure il nome dell'amico/a del cuore.

Perché? Rafforzare la muscolatura addominale e dell'anca, stretching.



Scherma con le mani

8-10

Come? A turno due bambini si dispongono in posizione di appoggio frontale uno di fronte all'altro, tendendo il corpo come pure la muscolatura dei glutei e quella addominale. Senza incurvare la colonna vertebrale cercano di colpire con una mano il dorso di quella dell'avversario. Chi va per primo a segno per tre volte consecutive?

Perché? Stabilizzare il tronco, forza d'appoggio.



Oltre la linea

5-7

Come? Due squadre stanno una di fronte all'altra e gli allievi si dispongono in fila indiana. I primi due bambini di ogni squadra si afferrano per le mani, mentre gli altri si aggrappano alle anche dei compagni. Quale squadra riesce a spingere gli avversari dietro la linea che si trova alle spalle di ogni gruppo (distanza: due metri)?

Materiale: oggetti per delimitare l'arrivo (bastoni, gesso, ecc.).

Perché? Rafforzare la muscolatura; stimolare il sistema circolatorio e la formazione delle ossa.

Allenamento muscolare a giuste dosi

■ Con i bambini, l'allenamento della forza deve essere impostato su esercizi ludici e stimolanti che divertano e spingano i partecipanti a lanciarsi in nuove sfide.

■ Gli esercizi vanno sempre adattati individualmente, poiché degli impulsi troppo elevati ma anche troppo deboli possono rivelarsi pericolosi come pure frustrare i partecipanti.

■ Gli esercizi di rafforzamento andrebbero eseguiti almeno due-tre volte a settimana per lungo tempo.

■ Si dovrebbe evitare una specializzazione precoce in un'unica disciplina sportiva.

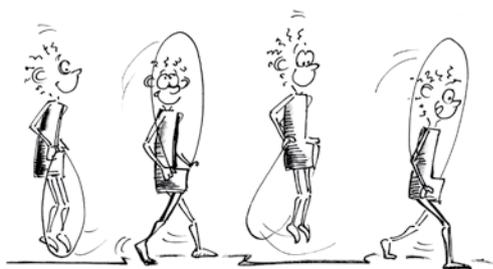
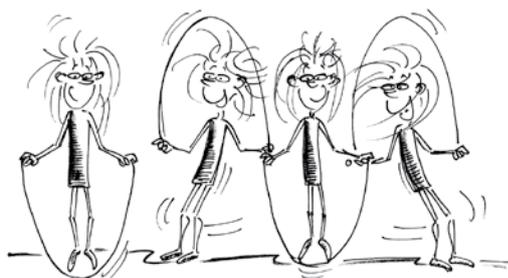
■ È estremamente importante eseguire ogni movimento in modo corretto e funzionale. Lo stimolo coordinativo è il fattore centrale, poiché la priorità va data ad una buona coordinazione dei movimenti e non all'intensità con cui lo sforzo viene eseguito.

■ Gli esercizi per allenare la forza sono impartiti da persone competenti, il cui ruolo è anche di controllare e di correggere.

■ Prima dell'allenamento, bisogna introdurre un riscaldamento o un pre-stretching e al termine della seduta è necessario seguire nuovamente un programma di allungamento.

■ Per i bambini è molto importante raggiungere dei risultati, soprattutto nell'allenamento della forza. In questo modo rafforzano la loro autostima e migliorano anche la loro postura.

Spiccare il volo



► Far lavorare regolarmente le ossa con salti, saltelli, corse, ... e un'alimentazione sana ed equilibrata permettono di rafforzare la struttura delle ossa ed evitare, in età adulta, delle conseguenze sulla salute (v. riquadro). Delle combinazioni di passi come nella danza o i salti con la corda sono degli esercizi ideali per rafforzare il nostro scheletro.

Dapprima esercitare tutti i salti singolarmente e solo in un secondo tempo combinarli ed eseguirli in forma continuata.

Salto di base

Come? Saltare sul posto, eseguendo ogni volta dei saltelli di circa 5 centimetri. Tenere la corda in modo sciolto.

Slalom

Come? A partire dal salto di base saltare lateralmente verso destra. Un saltello intermedio al centro (salto di base) seguito da un salto laterale a sinistra. I piedi sono sempre paralleli.

Variante: saltare direttamente da destra verso sinistra e ritorno.

Gambe divaricate

Come? Dopo il salto di base divaricare le gambe (una gamba in avanti e l'altra all'indietro). Con il salto seguente invertire la posizione delle gambe (quella davanti atterra all'indietro e viceversa). Il baricentro è sempre in mezzo e i piedi atterrano contemporaneamente.

Tirare calci

Come? Al passaggio intermedio della corda saltare sulla gamba sinistra e sollevare contemporaneamente il ginocchio destro. Eseguire il salto successivo ancora sulla sinistra, mentre con quella destra si tira un calcio in avanti. Poi invertire la posizione delle gambe.

Salto incrociato

Come? Alternare salto di base e salto incrociando la corda. Il movimento viene eseguito con gli avambracci che s'incrociano davanti al petto. Per creare uno spazio sufficiente fra i vari «saltatori», occorre incrociare al massimo.



Il giardino dei salti

5-10

Come? Il docente allestisce un percorso ad ostacoli, in cui vengono tesi qua e là degli elastici fra alberi o paletti all'altezza dei piedi o delle ginocchia. I bambini svolgono il percorso saltando con una sola gamba o con due, come dei canguri. In coppia: un ragazzo percorre diversi tracciati eseguendo determinati salti e il compagno lo imita.

Variante: abbinare l'esercizio con delle strisciate. Saltare sopra la corda o nei buchi.

Materiale: elastico.

Perché? Rafforzare la muscolatura; stimolare il sistema cardio-circolatorio e la formazione delle ossa; migliorare la destrezza.



Roccaforte nella tempesta

5-10

Come? Formare una roccaforte di tappeti (piccoli e grandi), sorvegliata all'esterno da sentinelle. Quando i bambini riescono a saltare nella roccaforte senza essere toccati ottengono una decorazione (nastro) in un angolo della palestra. Poi si sferra un nuovo attacco.

Variante: dopo aver ricevuto una decorazione bisogna svolgere un determinato compito prima di sferrare l'attacco seguente.

Materiale: tappeti.

Perché? Rafforzare la muscolatura; stimolare il sistema cardio-circolatorio e la formazione delle ossa.



Panino

5-10

Come? La metà della classe si sdraia sulla pancia (nella stessa direzione) su un tappetone. Su di essi viene collocato un altro tappetone. L'altra metà della classe saltella su quest'ultimo e massaggia «gli ingredienti» del panino.

Attenzione:

- gli ingredienti devono avere la testa oltre il bordo del tappetone;
- lungo il bordo, dove si trovano le teste dei compagni, è necessario saltare con molta prudenza per evitare di fare male.

Materiale: tappetoni.

Perché? Rafforzare la muscolatura; stimolare il sistema cardio-circolatorio e la formazione delle ossa.



Battaglia di ombre

5-10

Come? Esercizio in coppia. A cerca di saltare sull'ombra della testa di B, mentre quest'ultimo tenta di impedirglielo.

Variante: variare i bersagli: ombra delle braccia, delle gambe, del ventre, ecc.

Perché? Rafforzare la muscolatura; stimolare il sistema cardio-circolatorio e la formazione delle ossa; migliorare la destrezza.

Pensa alle tue ossa!

► Le fasi di crescita durante l'infanzia e l'adolescenza sono periodi estremamente importanti per rafforzare le ossa. Se ti nutri correttamente e ti muovi a sufficienza le tue ossa diventano più forti. Una volta terminata la fase di crescita si conclude pure il periodo in cui si può influire positivamente sulla densità ossea. Da quel momento in poi, essa inizia infatti a ridursi in modo più o meno rapido e non si riformerà mai più. Con il passare degli anni, aumenta

il rischio d'indebolimento delle ossa e di rottura in occasione di una semplice caduta. Questa malattia si chiama osteoporosi e gli adulti che durante l'infanzia e l'adolescenza non hanno avuto modo di rafforzare le loro ossa non possono più recuperare il tempo perso.

Una rivista per te



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al *mobileclub* (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch