



# Sport per i bambini G+S

## Nozioni teoriche





## Sommario

Presentazione .....	5
<b>La psiche del bambino fra 5 e 10 anni .....</b>	<b>9</b>
Lo sviluppo psicologico nell'ambito di divertimento, apprendimento e prestazione .....	9
Divertimento .....	11
• Motivazione .....	12
• Emozione .....	14
• Coinvolgimento dei coetanei .....	16
Apprendimento .....	19
• Apprendimento sociale .....	20
• Attenzione .....	22
• Apprendimento a breve termine .....	24
• Apprendimento a lungo termine .....	26
Prestazione .....	29
• Quadro di sé .....	30
• Prospettiva sociale .....	32
<b>La physis dei bambini fra 5 e 10 anni .....</b>	<b>35</b>
Migliorare la coordinazione .....	38
Stimolare il sistema cardiovascolare .....	42
Rafforzare i muscoli e migliorare la velocità .....	44
Rafforzare le ossa .....	46
Mantenere e migliorare la mobilità articolare .....	48
Bibliografia e opere di consultazione .....	50







## Presentazione

I bambini si muovono volentieri, obbedendo ad un istinto naturale. Secondo quanto essi stessi affermano vogliono divertirsi, trascorrere con altri bambini il tempo libero, essere in forma ed allenati e migliorare le proprie prestazioni. Sono aperti a ogni sfida nel campo del movimento e disposti a provare qualsiasi disciplina. Offerte aperte a tutti ed esperienze motorie variate soddisfano al meglio tali bisogni. Solo dopo aver conosciuto diversi sport il bambino realizza cosa gli piace e può fare la scelta giusta.

La pratica sportiva dovrebbe essere vissuta come esperienza positiva; ottenere piccoli successi, anche in gruppo, e compiere progressi individuali sono cose che influenzano sin da piccoli il proprio atteggiamento nei confronti del movimento e dell'attività sportiva. Se i bambini collegano movimento e sport con sensazioni, esperienze e valori di carattere positivo, aumentano le possibilità che essi restino fisicamente attivi per tutta la vita.

Dal punto di vista della Confederazione una quantità sufficiente di attività fisica è di centrale importanza per la salute della popolazione; appunto per i bambini muoversi molto è decisivo per lo sviluppo fisico, psicologico e sociale. Secondo le raccomandazioni della Confederazione e delle organizzazioni di difesa della salute, bambini e giovani dovrebbero muoversi almeno un'ora al giorno o anche più. Oltre ai comprovati effetti positivi sulla salute, per i bambini si hanno indicazioni che fanno ritenere possibile un miglioramento della salute psicologica, delle prestazioni scolastiche e dell'integrazione sociale tramite lo sport.

Se i bambini si divertono facendo sport e movimento, l'attività fisica diventa presto un'abitudine di vita. Giocando i bambini acquisiscono forme basilari di movimento che consentono loro un approccio più facile all'attività sportiva e una maggiore sicurezza nella vita quotidiana. Per riuscire a garantire già in questa importante fase della vita movimento in quantità sufficiente e soprattutto adeguato la Confederazione sostiene nell'ambito di Gioventù+Sport le attività sportive con bambini come pure la formazione e la formazione continua dei monitori. La Confederazione intende consentire a quanti più possibili bambini fra i 5 e i 10 anni più ore di sport e movimento nell'ambito dello sport scolastico facoltativo o delle società, creando offerte regolari, variate e adatte al bambino.

### **Foundation**

*Le forme basilari del movimento, le cosiddette «foundations», sono il fondamento dell'evoluzione sportiva personale. L'apprendimento ludico e avvincente di un ampio e variato bagaglio di capacità e attitudini motorie è un elemento centrale che consente sia di inserirsi in maniera ottimale in uno sport sia di acquisire una base per praticare su tutto l'arco della vita uno sport popolare o di punta.*

*FTEM Svizzera illustra lo sviluppo sportivo e atletico di tutte le attività praticate da persone o gruppi nello sport popolare e di punta e questo dall'età dell'infanzia fino all'età adulta avanzata. I quattro campi chiave (foundation, talent, elite, mastery) rispecchiano i vari stadi di sviluppo di una persona che fa sport.*

Spesso si arriva a uno sport in modo assolutamente casuale, per cui capita che questo non risponda ai presupposti personali o alle esigenze del bambino. Le offerte variate vogliono consentire al bambino di scoprire non solo diverse forme di movimento e di sport, ma anche vari ambienti sportivi. Cambiando il posto in cui ci si allena, poi, si amplia il repertorio sensoriale, si fanno nuove esperienze e si scoprono altre attività.

Il principio guida della Confederazione è mantenere il bambino nell'ambito dello sport il più a lungo possibile. Se uno sport non piace o non è adatto, il bambino non dovrebbe abbandonare lo sport in generale, ma piuttosto passare ad una disciplina più adatta, ma ciò è possibile solo se bambini e giovani hanno scoperto delle possibili alternative. È provato che i giovani che lasciano una società sportiva non fanno più movimento. Perciò è particolarmente importante assistere i bambini che abbandonano un'associazione.

Nel caso ideale il monitore o coach G+S assiste il bambino nella scelta di un nuovo sport.

### **Insegnamento a misura di bambino**

Per consentire al bambino di divertirsi e fare esperienze positive è necessario un insegnamento adatto, basato su approfondite conoscenze del soggetto cui ci si rivolge e che considera innanzitutto il grado di sviluppo dello stesso. Le varie fasi della crescita nel bambino vengono ad espressione sotto forma di comportamenti specifici. Il presente fascicolo fornisce le nozioni fondamentali in merito allo sviluppo psicofisico fra 5 e 10 anni, consentendo al monitore di osservare, valutare, consigliare e guidare il bambino. I monitori devono sempre ricordare che bambini della stessa età probabilmente si trovano in momenti diversi dello sviluppo, come sottolinea il pediatra Remo Largo: «la varietà nei bambini è talmente grande che ogni tentativo di porre delle norme porta a errori ed equivoci. Conoscere tutte le faccette di questa enorme varietà ed accettarla come una realtà biologica costituisce il presupposto essenziale per tenere nella giusta considerazione i bisogni individuali e le caratteristiche del singolo bambino» (Largo 2008, p. 44).

Considerando le differenze di sviluppo fra coetanei ma anche per bambini separati anagraficamente solo da qualche mese, si è pensato di suddividere i bambini in due gruppi, quello dei più piccoli (5-8 anni) e quelli dei più grandi (7-10 anni).

Più un gruppo è omogeneo dal punto di vista dello sviluppo dei bambini, più facile sarà per il monitore organizzare la lezione. Gruppi eterogenei rappresentano una sfida impegnativa per il monitore, pur se presentano l'indubbio vantaggio che i bambini più piccoli approfittano della presenza dei più grandi, che fungono da esempio, e i più esperti imparano ad avere riguardo per i principianti.

### **Ausili per l'insegnamento**

Per consentire ai monitori Sport per i bambini G+S di preparare al meglio la lezione con i bambini sono a disposizione i seguenti mezzi didattici:

- Il presente fascicolo  
«Sport per i bambini G+S – Nozioni teoriche» 
- Il fascicolo  
«Sport per i bambini G+S – Esempi pratici» 
- I CD musicali  
«Musica e movimento – Giochi di movimento per i Kids»
- Il fascicolo  
«Sport per i bambini G+S – Giocare» 

#### **La struttura del presente fascicolo**

*«Sport per i bambini G+S – Nozioni teoriche» presenta in una prima parte lo sviluppo psicologico, in una seconda quello fisico dei bambini fra 5 e 10 anni. Pagine pensate espressamente per i monitori G+S introducono ai vari capitoli, riassumono le informazioni principali e indicano i punti essenziali cui badare nell'organizzazione della lezione. A completare il tutto viene infine presentato un esercizio tratto dal fascicolo «Sport per i bambini G+S – Esempi pratici».*

*Nelle pagine successive il capitolo viene completato con informazioni dettagliate su come quanto detto in precedenza si presenta nel caso specifico del bambino. Il fascicolo affronta temi interessanti come ad esempio il comportamento dei bambini nel gruppo, il loro approccio a regole e sentimenti, cosa possono pretendere da loro i monitori dal punto di vista cognitivo e motorio.*

### Modelli di riferimento

Anche se lo si è fatto nel fascicolo per semplicità metodologica, psiche e physis non possono essere separate, in quanto aspetti inscindibili dell'essere umano. Le caratteristiche fisiche e psicologiche che in ultima analisi determinano il movimento, in età infantile sono ancora nella fase della costituzione e dello sviluppo. Ciò significa che si deve innanzitutto accumulare riserve, per poi da esse sviluppare capacità. Ecco perché per questa fascia di età il modello della prestazione presentato nel concetto della motricità sportiva del manuale di base Gioventù+Sport viene tenuto in disparte.

**Psiche:** Per l'insegnamento dell'attività fisica e sportiva con i bambini fra 5 e 10 anni ci si rifà ai tre elementi divertimento, apprendimento e prestazione, introdotti nell'insegnamento dell'educazione fisica a scuola già negli anni '70 ed assurti a valido modello per un sostegno a misura di bambino dello sviluppo psicologico.

**Divertimento** rappresenta il piacere che si prova a muoversi e a vivere esperienze con gli altri.

**Apprendimento** significa fare progressi a livello psicologico e motorio.

**Prestazione** contiene gli elementi dello sforzo o della valutazione che ciascun bambino può dare della propria attività.

**Physis:** Anche lo sviluppo fisico è riportato ad un modello semplificato, costituito dal cerchio a cinque colori che rappresenta i diversi settori evidenziati nelle raccomandazioni di movimento a sostegno della salute.

Le lezioni destinate ai bambini dovrebbero rispettare il più possibile le raccomandazioni di movimento ed essere impartite in modo adeguato. Allo scopo il concetto metodologico del Manuale di base G+S offre un prezioso sostegno.

### Cari monitori Sport per i bambini G+S

- Sappiate trasmettere la gioia e il piacere del movimento.
- Mantenete vivo il piacere del bambino nei confronti della prestazione e dei progressi fatti, sia individuali che di gruppo.
- Insegnate forme di base del movimento, come fondamentali per sviluppare le abilità specifiche di uno sport.
- Sostenete lo sviluppo psicofisico considerando salute e capacità di prestazione, autonomia e appartenenza al gruppo.

Stia a voi, con gli ausili didattici che vi offriamo, lavorare al meglio con i bambini. Gioventù+Sport vi augura successo, una buona riuscita e bambini contenti, affannati ed entusiasti.

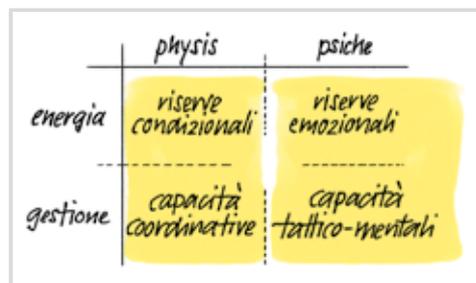


Figura 1: il modello della prestazione nel concetto della motricità sportiva. Dal manuale di base Gioventù+Sport, 2009.

Divertimento

Apprendimento

Prestazione





# La psiche del bambino fra 5 e 10 anni

**Come si sviluppano i bambini dal punto di vista della psiche?  
Quali fattori emozionali, motivazionali, sociali e cognitivi  
devono considerare i docenti nell'insegnamento?**

## Lo sviluppo psicologico nell'ambito di divertimento, apprendimento e prestazione

Nella concezione della motricità sportiva del manuale di base G+S parlando di psiche si intendono tutti quegli aspetti che hanno a che fare con l'ambito emozionale e mentale, suddivisi poi nel modello della prestazione in «riserve emozionali» e «capacità tattico-mentali». In proposito si può consultare anche il manuale G+S «Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici».

Considerando che questo capitolo descrive lo sviluppo psicologico dei bambini fra i 5 e i 10 anni, che quindi si accingono ad acquisire le prime competenze, l'ambito della psiche viene semplificato e ricondotto ai tre grandi concetti divertimento apprendimento e prestazione.

- Con il termine **divertimento** si descrivono soprattutto aspetti emozionali e motivazionali del rapporto fra coetanei nelle fasi di sviluppo fra 5 e 10 anni.
- L'**apprendimento** si sostanzia in molte forme diverse e dipende in larga misura dal livello di sviluppo del cervello e dai contatti sociali. Si distingue in questo ambito fra apprendimento sociale, di breve periodo o di lungo periodo.
- **Prestazione** descrive gli aspetti della percezione di sé (chi sono, cosa riesco a fare nel confronto sia con me stesso che con gli altri?) e della progressiva socializzazione nel corso dello sviluppo (mettersi nei panni di un'altra persona, riuscire a paragonarsi agli altri).

Oltre a trasmettere nozioni teoriche sullo sviluppo psicologico del bambino il capitolo si occupa degli aspetti pratici: in ogni lezione si deve divertirsi con gli altri, imparare e realizzare delle prestazioni.

Con il passare del tempo nel bambino aumentano soprattutto capacità e abilità cognitive e sociali (Kail, 2007), il che va ricondotto da un lato allo sviluppo a livello di cervello e dall'altro al sempre maggior numero di interazioni sociali nei campi più diversi. Ci è sembrato opportuno ricorrere nelle pagine seguenti ad una suddivisione di massima in bambini più piccoli e più grandi, considerando che al momento della scolarizzazione spesso determinati aspetti dello sviluppo psicologico – come ad esempio motivazione, attenzione, fiducia in sé stessi, egocentrismo ed altri ancora – subiscono cambiamenti chiaramente recepibili dall'esterno.



Figura 2: illustra come il divertimento possa influenzare direttamente la motivazione, che a sua volta tramite l'esercizio e le esperienze positive accresce il piacere.





# Divertimento

## **Perché è importante che i bambini si divertano e che cosa contribuisce allo scopo?**

Divertimento è un termine con cui indichiamo in questa sede tutti gli stati emotivi positivi dei bambini. «Ricerca emozioni positive o evitare che se ne formino di negative può essere definito uno stimolo centrale dell'essere umano» (Manuale di base Gioventù+Sport, 2009).

I bambini vogliono ridere e divertirsi perché è bello, fa bene e facilita l'apprendimento. Per riuscirci sono facilmente disposti allo sforzo. Stati d'animo positivi possono essere raggiunti in diversi modi, ad esempio tramite senso di appartenenza (accettazione sociale, autostima, amicizia) competenza (curiosità, conoscenze, successo, prestazione, concorrenza) e indipendenza (fiducia in sé stessi, libertà, codeterminazione). L'elemento che li spinge ad agire, la motivazione, può essere intrinseco (dal di dentro, per spinta propria) o estrinseco (che proviene dall'esterno).

A questa età i bambini si muovono volentieri e spesso si definiscono proprio per mezzo del movimento ad esempio dicendo di sé frasi tipo: «sono veloce nella corsa» (Damon & Hart, 1988). Pertanto è importante che essi possano vivere in questo ambito più elementi positivi possibile, nella vita quotidiana, a scuola o nelle società sportive.

## Motivazione

### Nozioni di base

#### Perché è importante sfruttare la motivazione dei bambini e mantenerla viva?



#### Bambini più piccoli

I bambini piccoli sono motivati intrinsecamente; si divertono a muoversi e vorrebbero scoprire, sperimentare e capire l'ambiente che li circonda. Sono contenti di poter fare qualcosa, sono attivi e non temono gli sforzi. I bambini più piccoli hanno spesso difficoltà a stimare in modo corretto le proprie capacità.



#### Bambini più grandi

Anche i bambini più grandi sono motivati intrinsecamente, ma per loro diventano sempre più importanti motivi esterni come accettazione sociale, successo, concorrenza e codeterminazione.

### Conseguenze per la struttura della lezione

- La lezione deve essere interessante, ludica e divertente.
- I bambini devono avere l'opportunità di scoprire e provare in prima persona (ad es. con consegne motorie aperte).
- È decisivo che i bambini possano fare esperienze positive (successo). Sfide e obiettivi devono essere adattati alle capacità del singolo bambino, ma possono senz'altro essere impegnativi (v. Capitolo «Migliorare la coordinazione» a p. 38).
- Lodare bambini spesso.
- Consentire loro parecchie esperienze di successo (il piacere aumenta la motivazione, v. fig. 2 p. 9).

#### Bambini più piccoli

- Aiutare solo in modo puntuale e utilizzando ausili ridotti.
- Sfruttare e lodare gli sforzi dei bambini ed il loro innato ottimismo (la certezza di riuscire).

#### Bambini più grandi

- Commentare sia il risultato ottenuto che gli sforzi fatti.
- Appoggiare gli sforzi dei bambini meno dotati in termini di capacità ed abilità con un feedback positivo, come la lode.
- Dare un feedback anche collettivo ad una squadra o un gruppo (promuovere senso e bisogno di appartenenza).
- Recepire e realizzare le idee dei bambini.
- Consentire ai bambini di prendere l'iniziativa.

## Informazioni complementari

### Nozioni fondamentali

Motivazione = disponibilità psicofisica ad agire.

Spesso si distingue fra motivazione intrinseca ed estrinseca, cui secondo le teorie più recenti vanno aggiunte anche forme intermedie della stessa (Ryan & Deci, 2000). Bambini motivati intrinsecamente svolgono una attività o un'azione d'apprendimento fini a sé stesse (autostima, curiosità, fiducia in sé stessi, piacere per il movimento).

Bambini motivati estrinsecamente si sforzano soprattutto di trovare una soddisfazione esterna, quali possono essere ad esempio accettazione sociale, successo, concorrenza, codeterminazione; mirano ad ottenere un riconoscimento o vogliono evitare punizioni.

### Come si manifesta nei bambini

#### Bambini più piccoli

I bambini più piccoli sono motivati in via di principio intrinsecamente; vorrebbero esplorare, sperimentare, capire l'ambiente che li circonda. Provano piacere all'azione in sé e spesso non badano alla fatica. I piccoli vogliono sfide e non compiti troppo semplici. Se hanno problemi nell'esecuzione preferiscono un aiuto limitato ed indiretto che dia loro la soddisfazione personale di riuscire a risolvere da soli la consegna.

I bambini più piccoli hanno difficoltà a giudicarsi in modo realistico. Ottimisticamente ritengono di disporre delle capacità per fare tutto quello che vogliono. Già sanno distinguere quali capacità sono necessarie per svolgere una consegna difficile, ma tendono a confondere lo sforzo e l'impegno con la capacità. A questa età i bambini pensano che le capacità possono essere migliorate enormemente con lo sforzo e l'esercizio. Quando poi si trovano ad agire o ad eseguire il movimento in concreto riconoscono di essersi sopravvalutati ed imparano a giudicare nel modo giusto le proprie forze.

#### Bambini più grandi

Anche i bambini più grandi sono motivati intrinsecamente, ma nel loro caso diventano sempre più importanti anche motivazioni esterne (v. Nozioni di base). In primo piano troviamo qui il risultato e non tanto il processo.

I bambini più grandi ritengono che una capacità sia una caratteristica molto stabile, che quasi non si può migliorare con l'impegno e l'esercizio. Questo atteggiamento più realistico rispetto ai più piccoli può essere influenzato positivamente dal monitore. Il diverso atteggiamento interiore nei bambini più grandi è da ricondurre in parte al manifestarsi della capacità cognitiva, ma anche le esperienze sociali hanno un influsso sulla loro opinione in merito a capacità e sforzo. A scuola, ad esempio, sempre più spesso gli insegnanti esprimono apprezzamento nei confronti del bambino giudicando tramite le note quanto ha fatto. Queste esperienze ed un ricorso sempre più frequente al confronto con l'altro (una sorta di paragone sociale), possono contribuire a spiegare perché i bambini più grandi iniziano a distinguere lo sforzo dalla capacità.

## Emozione

### Nozioni di base

Come si sviluppano i sentimenti e quale approccio hanno i bambini nei loro confronti?



#### Bambini più piccoli

I più piccoli sono orgogliosi se riescono a svolgere un compito e si vergognano se non sono capaci di fare qualcosa di semplice (fallimento rispetto alle loro stesse aspettative).

Cercano di regolare da soli le proprie emozioni, distraendosi, facendo altro o calmandosi con il gioco. Scoprono spesso da soli che questo funziona e sperimentano in che modo funziona. Spesso anche i genitori o gli insegnanti mostrano ai bambini determinate strategie di comportamento.

#### Bambini più grandi

Nei bambini più grandi cambiano le cause che provocano determinati sentimenti. Non sentirsi all'altezza di determinati compiti e situazioni (ad es. sequenze motorie difficili, mancata accettazione da parte dei coetanei) provoca delle paure.

Grazie alle comunicazioni di ritorno sociali degli altri bambini e a capacità cognitive sempre più sviluppate (valutazione, coinvolgimento di diversi aspetti e prospettive) migliorano le possibilità di gestire le emozioni.

### Conseguenze per la struttura della lezione

#### Bambini più piccoli

- Scegliere consegne motorie di difficoltà adeguata per evitare che la paura predomini e impedisca un apprendimento efficace.
- Se un bambino ad esempio piange, fargli fare una breve pausa.
- Far raccontare ai bambini preoccupazioni e problemi.
- Consentire di vivere le stesse emozioni (ad es. gioia) in diverse forme di insegnamento (attive o piuttosto calme).
- Al termine dell'ora di educazione fisica scegliere un gioco rilassante o calmo.  Capitolo «I giochi», «Giochi per il ritorno alla calma»

#### Bambini più grandi

- Il clima dell'insegnamento deve essere positivo e costruttivo per fare in modo che nessuno venga deriso o umiliato.
- Lasciarsi a fine lezione con una sensazione positiva fa in modo che i bambini vengano volentieri alla lezione successiva.
- Introdurre forme semplici di allenamento mentale per affrontare le emozioni (ades. rilassamento).

 Capitolo «Creare le basi», «Calmarsi e rilassarsi»

## Informazioni complementari

### Sviluppo, comprensione e regolazione delle emozioni

#### Nozioni fondamentali

I sentimenti (capacità di provare emozioni) soggettivi si evidenziano in altrettante espressioni specifiche. Gioia, tristezza, rabbia e paura rientrano nei sentimenti primari, mentre gelosia, orgoglio, sorpresa, compassione, vergogna e colpa vengono catalogati fra i sentimenti secondari.

I sentimenti primari hanno radici biologiche e compaiono nel bambino in tutte le culture circa allo stesso stadio dello sviluppo. Già i lattanti ad esempio mostrano gioia o rabbia. Presupposti importanti per la formazione dei sentimenti secondari sono la coscienza di sé e la comprensione delle regole, che consentono di valutare il proprio comportamento. Dato che le regole di comportamento sono specifiche delle varie culture, gli stessi sentimenti secondari compaiono nelle diverse culture in situazioni diverse (Kail, 2007). Sulla base di norme culturali i sentimenti secondari possono essere utilizzati in modo consapevole per esaudire diverse aspettative (ad es. reprimere l'orgoglio).

#### Come si manifesta nei bambini

##### Bambini più piccoli

Sviluppo delle emozioni: il bambino è orgoglioso di aver risolto con successo una consegna e si vergogna se non riesce o non soddisfa la sue stesse aspettative.

##### Comprensione delle emozioni:

i bambini più piccoli hanno la capacità di indicare in modo corretto l'espressione emozionale del viso (emozioni primarie) delle altre persone. L'espressione non spiega tutto; i bambini possono indicare con esattezza l'emozione del momento sulla base di movimenti. Sanno bene quali avvenimenti possono provocare le relative emozioni (primarie).

##### Regolazione delle emozioni:

i bambini piccoli cercano di venire a capo delle proprie emozioni da soli. Si distracono, si allontanano o si calmano giocando. Scoprono che il meccanismo funziona e come funziona. Spesso anche genitori o monitori mostrano ai bambini strategie di comportamento o strutturano l'ambiente circostante in modo da facilitar loro la regolazione delle emozioni.

##### Bambini più grandi

##### Sviluppo delle emozioni:

nei bambini più grandi cambiano le cause che provocano determinati sentimenti. Compiti e situazioni che li mettono in difficoltà (ad es. sequenze motorie difficili, mancanza di accettazione da parte dei coetanei) suscitano paure.

##### Comprensione delle emozioni:

i bambini più grandi possono indicare in modo corretto le emozioni secondarie e attribuirle alle cause esatte. Capiscono che è possibile avere sentimenti contrastanti verso una situazione o una persona. I bambini sono anche coscienti che la stessa situazione può causare emozioni diverse da individuo a individuo.

##### Regolazione delle emozioni:

tramite feedback sociali inviati da bambini più grandi e capacità cognitive sempre più sviluppate (valutazione, presa in considerazione di aspetti e prospettive diversi) migliorano le proprie possibilità di gestire le emozioni.

## Coinvolgimento dei coetanei

### Nozioni di base

Come sono i bambini fra di loro? E come possono influenzarli i monitori?



#### Bambini più piccoli

Molti bambini più piccoli si trovano per la prima volta in un gruppo e sono ancora molto concentrati su sé stessi. Devono imparare che anche gli altri sono volentieri al centro dell'attenzione e che un monitore deve occuparsi di tutti.

Già i più piccoli evidenziano comunque un comportamento pro-sociale. Da un lato possono mediare in caso di litigio e consolare gli altri, aiutandoli o offrendo loro il proprio giocattolo, dall'altro ricorrono ad un comportamento aggressivo per risolvere i conflitti.



#### Bambini più grandi

I bambini più grandi hanno già imparato come trattare gli altri e come trovarsi a proprio agio all'interno di un gruppo. Un simile stadio dello sviluppo del bambino è importante per le amicizie. Spesso sono coetanei dello stesso sesso che svolgono insieme delle attività.

Più il bambino cresce, più diviene importante essere accettato dai coetanei. Si usa sempre di più il linguaggio per consolare gli altri. A questa età i bambini evidenziano aggressioni piuttosto reattive (se tu lo fai a me io lo faccio a te) o strumentali, per ottenere qualcosa (il fine giustifica i mezzi).

### Conseguenze per la struttura della lezione

#### Bambini più piccoli

- Comunicare diverse regole da rispettare nei contatti con gli altri (ad es. ci si deve scusare se necessario).
- Un comportamento aggressivo non deve portare vantaggi e deve essere chiaramente sanzionato.
- In caso di conflitti con comportamenti aggressivi mostrare le altre possibilità disponibili per superare il contrasto.
- I bambini imparano a muoversi in un gruppo e ad orientarsi su di esso per evitare gli attriti.  Capitolo «I giochi», «Giochi per conquistare un posto in cerchio», «Giochi per conquistare un posto in uno spazio libero»

#### Bambini più grandi

- In caso di conflitti con comportamento aggressivo cercare validi argomenti «cerca di metterti nei panni dell'altro»!
- Prestare attenzione al rispetto delle regole concordate.

 Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Lottare e azzuffarsi»

## Informazioni complementari

### Comportamento prosociale e aggressivo

#### Nozioni fondamentali

Fra i 2 e i 12 anni i bambini trascorrono sempre più tempo con altri bambini e sempre meno con adulti. In tal modo imparano come comportarsi con gli altri e trovarsi a proprio agio in un gruppo. Un simile stadio dello sviluppo del bambino è importante per stringere amicizie. Coetanei dello stesso sesso intraprendono spesso attività in comune. I bambini si influenzano a vicenda imparando tramite l'osservazione, i colloqui e le conferme sociali (ad es. lode o rimprovero). Crescendo per il bambino diventa sempre più importante l'accettazione sociale da parte dei coetanei.

I bambini più piccoli si trovano spesso per la prima volta in un gruppo più grande, con un monitore, e sono ancora molto fissati su sé stessi (egocentrismo).

Nel gruppo devono imparare che il monitore deve occuparsi di tutti e che anche altri bambini vorrebbero attirare l'attenzione su di sé.

Questo integrarsi nel gruppo rappresenta una grande sfida per i bambini. Nei più grandi le capacità cognitive e le abilità sociali sono più sviluppate e la trasposizione delle prospettive (v. capitolo Prestazione) riesce meglio. Queste caratteristiche aiutano i bambini più grandi ad evitare i conflitti con i coetanei – o a risolverli se dovessero verificarsi – e a considerare le esigenze degli altri (Oerter & Montada, 1998). Essi riconoscono come contrariamente al modo di fare aggressivo un comportamento prosociale abbia un effetto positivo sulla controparte.

#### Come si manifestano nei bambini

##### Bambini più piccoli

Già i bambini piccoli mostrano un comportamento prosociale come reazione allo stress di altri bambini, ad esempio si aiutano reciprocamente a risolvere conflitti, o consolano gli altri offrendo loro un giocattolo. D'altro canto però ricorrono anche a comportamenti aggressivi per risolvere le controversie. Nella maggior parte dei casi si tratta di forme fisiche di aggressione (ad es. picchiare).

##### Bambini più grandi

Nei bambini più grandi aumenta la predisposizione ad aiutare e si usa sempre più di frequente il linguaggio per consolare gli altri. I bambini in età scolare imparano soprattutto con giochi di ruolo a valutare la percezione degli altri e a confrontarla con le loro personali osservazioni.

A questa età i bambini mostrano per lo più aggressioni di tipo reattivo o strumentale, più spesso fisiche, ma anche verbali.





# Apprendimento

## Come imparano i bambini, e in che modo si può sostenere il processo di apprendimento?

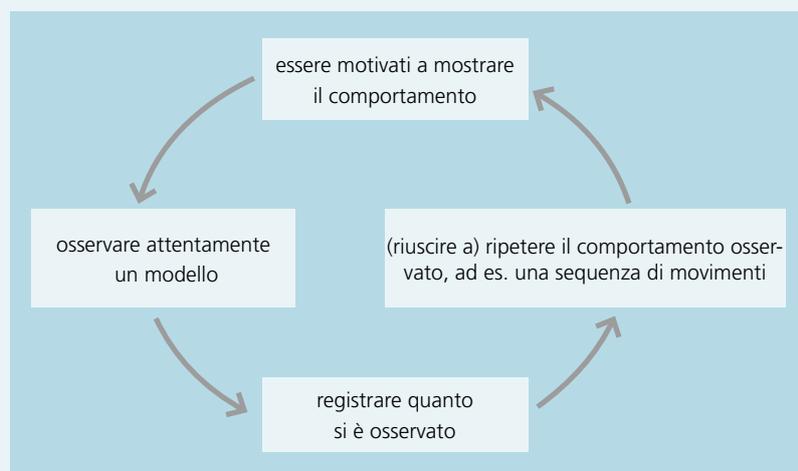
Apprendere significa acquisire conoscenze (ad es. le regole del calcio), comportamenti (ad es. la correttezza) o abilità motorie (ad es. nuoto). Ogni forma di apprendimento si realizza tramite l'assunzione di informazioni dall'ambiente circostante tramite i diversi sensi. Queste informazioni possono essere recepite in modo cosciente o inconscio. Dato che il cervello ha una capacità di elaborazione limitata per le informazioni assunte e livello cosciente, le informazioni rilevanti per l'apprendimento devono essere selezionate tramite la gestione dell'attenzione. Le informazioni recepite e stabilizzate tramite l'esercizio ripetuto vengono ulteriormente elaborate nel cervello sulla base dello scopo che perseguono ed infine immagazzinate nella memoria (motoria) a lungo termine.

Nel bambino le strutture del cervello sono preparate in modo ideale per l'apprendimento (motorio). I bambini imparano molto rifacendosi a elementi noti (apprendimento associativo) o imitando (v. capitolo sul miglioramento della coordinazione). Ciononostante si deve considerare che determinate parti del cervello (ad es. lobi frontali che si occupano della regolazione dell'attenzione e della capacità di elaborazione) non sono ancora sviluppate completamente come negli adulti.

## Apprendimento sociale

### Nozioni di base

**Quali condizioni o processi settoriali devono essere soddisfatti per far sì che il bambino riesca a ripetere quanto gli viene mostrato?**



L'apprendimento sociale avviene ogni volta che delle persone ne osservano altre e imitano quello che vedono. Gran parte dell'apprendimento avviene tramite l'osservazione di modelli (ad es. genitori, monitori, altri bambini).

Figura 3: l'apprendimento tramite l'osservazione può essere suddiviso in quattro processi

Questi processi settoriali subiscono modificazioni con l'età. Se uno di essi viene a mancare però non è possibile un apprendimento coronato da successo (ad es. se il comportamento mostrato è troppo difficile o non si è motivati a mostrarlo).

### Conseguenze per la struttura della lezione

- Il monitore assume una funzione di esempio da seguire in ogni suo comportamento (modo di fare, vocabolario, disponibilità ad aiutare, puntualità, onestà, etc.) visto che i bambini vogliono assomigliare il più possibile ai propri modelli (esempi).
- In generale sostenere un comportamento positivo nel bambino e lodarlo; rafforzare esempi positivi e sminuire quelli negativi.
- Nel processo di dimostrazione/ripetizione far ripetere senza indugi e consentire molti tentativi.
- Nel processo di dimostrazione/ripetizione dare ai bambini feedback chiari e personali (anche tattili) per consentire loro di sentire il movimento.
- Nel processo di dimostrazione/ripetizione scegliere movimenti non troppo complicati, collegare fra loro sequenze già note o rifarsi a elementi già acquisiti.
- Utilizzare come modello immagini fisse o in movimento (video) solo se i bambini già dispongono di un minimo di esperienza motoria.
- Usare uno specchio per meglio illustrare l'informazione di ritorno dopo l'esecuzione del movimento.
- Coinvolgere i bambini il più possibile, ad esempio per sistemare e riporre gli attrezzi (funzione di esempio: aiutarsi a vicenda, mostrare il modo migliore per trasportare un attrezzo; insegnare ai bambini a valutare la propria forza).

 Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Il mondo degli animali» e «Terre silenziose»

## Informazioni complementari

### **Imparare su un modello, imparare osservando**

#### **Nozioni fondamentali**

Quando un essere umano osserva gli altri e imita quello che vede si realizza un apprendimento sociale. Ciò avviene in vari contesti, ad esempio a casa, a scuola, nelle società sportive, etc. Una gran parte dell'apprendimento avviene osservando attentamente modelli (ad es. genitori, monitori, altri bambini).

Secondo Bandura (1986) l'apprendimento per osservazione si articola su quattro processi (v. fig. 3 p. 20):

- Motivazione: essere disposti a mostrare il comportamento.
- Attenzione: osservare attentamente un modello.
- Memoria: immagazzinare quanto osservato.
- Comportamento: (riuscire a) ripetere il comportamento osservato, ad esempio una sequenza di movimento.

Con l'aumentare dell'età questi processi cambiano. Se uno di essi viene a mancare, si ostacola l'intero apprendimento. Ad esempio se manca l'attenzione non si ha l'opportunità di esercitare quanto osservato, o se l'esperienza personale di movimento è carente non è possibile eseguire correttamente il movimento. Imparare osservando comprende da un lato l'osservazione e la costituzione di una rappresentazione mentale del comportamento (immaginazione codificata figurata o verbale nel cervello), dall'altro la realizzazione di tutto questo in un'azione. Ad esempio alcuni bambini non dispongono ancora delle capacità motorie per realizzare determinati comportamenti ma non se ne rendono conto e tendono a sopravvalutarsi.

#### **Come si manifesta nei bambini**

I bambini osservano i comportamenti degli adulti o dei coetanei, se ne ricordano e sono motivati ad eseguirli a loro volta. Spesso la fantasia li porta poi nel loro tentativo di imitazione ad andare ben oltre le capacità osservate nel modello. I bambini acquisiscono abilità, atteggiamenti e convinzioni semplicemente guardando ciò che fanno gli altri e quali sono le conseguenze (lode o rimprovero).

Dato che soprattutto i più piccoli spesso credono che «guardare» equivalga a «saper fare» e cercano di ripetere diversi comportamenti, la loro esecuzione del movimento non corrisponde esattamente al modello.

## Attenzione

### Nozioni di base

**Perché è importante che i monitori prevedano ed eseguano brevi sequenze di movimento e di gioco?**



Ogni apprendimento si basa sull'assunzione di informazioni dall'ambiente circostante tramite i cinque sensi. Dato che il cervello riesce ad elaborare solo una parte delle informazioni recepite in modo cosciente, il bambino deve distinguere quelle importanti per poter concentrare su di esse la propria attenzione.

La capacità di concentrarsi solo su qualcosa escludendo tutto il resto viene definita attenzione selettiva e corrisponde piuttosto ad un processo spaziale.

L'attenzione costante è un altro aspetto importante dell'attenzione; essa caratterizza la durata per la quale il bambino riesce a concentrarsi. Sia l'attenzione selettiva che quella costante dipendono dallo stadio di sviluppo e dall'età.

L'attenzione costante si sviluppa per prima; nei bambini essa dura più a lungo nel gioco che in esercizi specifici. La capacità di concentrarsi in modo selettivo costituisce un importante criterio per la scolarizzazione del bambino.

Nel complesso l'attenzione dipende in forte misura dallo stato di benessere, dalle condizioni fisiche, dall'interesse per il compito da svolgere e da quanto si richiede, ovvero dal grado di difficoltà del compito.

### Conseguenze per la struttura della lezione

- Lavorare con rituali e ripetizioni per indirizzare l'attenzione del bambino sugli elementi rilevanti (all'inizio dell'ora ad esempio siedono tutti in cerchio).
- Non fare aspettare il bambino troppo a lungo, dargli istruzioni brevi e precise.
- Prevedere e svolgere brevi sequenze di gioco e movimento, visto che l'attenzione costante è ancora molto limitata.
- Dare ai bambini la possibilità di scegliere da soli l'esercizio da fare; in tal modo risultano più motivati e concentrati.
- Mostrare e spiegare brevemente che cosa è importante.
- Non lasciare in giro il materiale inutilizzato, perché potrebbe distrarre i bambini.
- Sfruttare l'interesse dei bambini più piccoli per le favole (immaginazione, tensione) per attirare la loro attenzione.
- Utilizzare sempre gli stessi segnali per richiamare l'attenzione, ad es. fischio, melodia.

## Informazioni complementari

### Nozioni fondamentali

Si distinguono diversi aspetti dell'attenzione:

- capacità di concentrarsi per un determinato tempo (durata)  
= **attenzione costante durevole**
- capacità di concentrarsi solo su una cosa escludendo tutto il resto (processo di tipo spaziale)  
= **attenzione selettiva (= concentrazione)**
- capacità di concentrarsi contemporaneamente su diversi compiti  
= **attenzione divisa.**

La capacità di prestare attenzione dipende dallo stato dello sviluppo e dall'età. Per prima cosa si sviluppa l'attenzione durevole in consegne che il bambino si autoimpone (giochi infantili, disegno). All'età della scuola dell'infanzia essa aumenta per le consegne determinate da altri ed ha durata diversa a seconda che si tratti di gioco, compiti di reazione o esercizi specifici di movimento. La capacità di mantenere l'attenzione diventa sempre più importante per i bambini più grandi ed aumenta con l'età. Le capacità di attenzione selettiva e divisa rappresentano un importante criterio per verificare l'attitudine del bambino alla scolarizzazione (Heubrock & Petermann, 2000).

Anche la capacità di riconoscere e bloccare stimoli non importanti cambia durante lo sviluppo. Con l'aumentare dell'età i bambini riescono a reprimere sempre meglio determinate reazioni. I processi di selezione ed esclusione vengono guidati dai lobi frontali del cervello, che si sviluppano abbastanza tardi, a partire dai 7 anni circa.

La capacità d'attenzione dipende dal benessere psicologico ed emotivo, dalle condizioni fisiche, dall'interesse verso la consegna e dal compito richiesto. Anche elementi situativi come ad esempio il rumore circostante influenzano fortemente l'attenzione.

### Come si manifesta nei bambini

Bambini più piccoli

- Il bambino non riesce ad ascoltare o a star fermo a lungo.
- I bambini sono attenti per circa 8-10 minuti nello svolgimento di un esercizio, circa 15-20 minuti nel gioco.
- A volte non sanno dove indirizzare la propria attenzione.
- I più piccoli si fanno distrarre più facilmente da cose irrilevanti, il che ostacola l'apprendimento di cose importanti.

Bambini più grandi

- I bambini riescono ora ad esercitarsi (circa 10-20 minuti) e a giocare (oltre 20 minuti) più a lungo.
- I bambini più grandi possono più facilmente focalizzare la propria attenzione su cose rilevanti, eliminando quelle irrilevanti.

## Apprendimento a breve termine

### Nozioni di base

Perché il monitore deve insegnare cose nuove a piccole dosi e ripeterle spesso?



#### Bambini più piccoli

La memoria di lavoro è una parte del cervello dove vengono temporaneamente immagazzinate le informazioni recepite tramite gli organi di senso. La capacità di memoria è limitata e per poter essere immagazzinate nel lungo periodo le informazioni devono essere ripetute più volte o utilizzate.



#### Bambini più grandi

Le dimensioni della memoria di lavoro dipendono dallo sviluppo e raggiungono il massimo da giovani. Pertanto i bambini non possono recepire ed elaborare troppe cose nuove a livello cosciente.

### Conseguenze per la struttura della lezione

- Prima dello svolgimento una breve introduzione.
- Dopo lo svolgimento un rammento.

#### Bambini più piccoli

- Trasmettere cose nuove a piccole dosi, ad es. due o tre regole di gioco per volta.
- Il monitore deve dare compiti brevi e semplici (ad es. nel predisporre un percorso con gli attrezzi).
- Insegnare facendo ricorso a cose conosciute e cose nuove.
- Procedere per gradi con giochi o sequenze di movimento e rifarsi sempre a cose conosciute.

#### Bambini più grandi

- Non insegnare troppe cose contemporaneamente, ad es. 4-6 regole di gioco.
- Le consegne possono essere più complesse, e se necessario si può spiegare come predisporre un percorso, facendo però ricorso ad uno schizzo.
- Elementi tattici rudimentali possono essere spiegati ad esempio alla lavagna, utilizzando figure stilizzate.

## Informazioni complementari

### Nozioni fondamentali

Nella memoria di lavoro vengono immagazzinate per un breve periodo informazioni recepite in modo cosciente con gli organi di senso. La capacità è limitata; per poterle immagazzinare nel lungo periodo le informazioni devono essere ripetute o utilizzate. Oltre a ciò la memoria di lavoro ha una funzione importante nella attribuzione dell'attenzione (attenzione selettiva o divisa). Essa è situata nella parte anteriore del cervello, che ha legami particolarmente intensi con le altre regioni. Qui si incontrano informazioni provenienti dall'ambiente esterno e dal livello interno (vita interiore) e per tale tramite emozioni (gioia, paura) e motivazione hanno un influsso sul processo di apprendimento. La grandezza della memoria di lavoro (sette unità +/- due) è suscettibile di evoluzione e raggiunge nell'adolescenza il massimo individuale (Baddeley, 2003).

### Come si manifesta nei bambini

Bambini più piccoli

- I bambini possono recepire ed applicare al massimo fra 2 e 5 nuovi contenuti.
- Per i bambini risulta ancora difficile pianificare e risolvere problemi in modo autonomo.

Bambini più grandi

- I bambini possono trarre già delle semplici conclusioni (se ... allora...) e quindi prevedere.
- I bambini hanno la capacità di risolvere semplici problemi ed iniziano a comprendere elementi tattici.

## Apprendimento a lungo termine

### Nozioni di base

**Perché processi coscienti come istruzioni e correzioni nell'apprendimento motorio non devono essere sopravvalutati?**



L'apprendimento a lungo termine può essere suddiviso in tre processi consecutivi:

1. percezione delle informazioni tramite i sensi e selezione per separare quelle importanti da quelle non importanti;
2. inserimento o immagazzinamento delle informazioni in connessioni già esistenti nella memoria a lungo termine;
3. ricordo o richiamo delle informazioni memorizzate. (V. anche il capitolo relativo al processo di apprendimento nel concetto pedagogico del Manuale di base G+S, dove si parla di percezione, elaborazione e realizzazione).

Nell'apprendimento motorio il processo avviene per lo più a livello inconscio, anche se determinate componenti possono senz'altro essere coscienti (ad es. la rappresentazione mentale del movimento).

Anche nell'apprendimento di una sequenza motoria, come i passi di danza, si possono coinvolgere parti coscienti, che però nelle sedute di allenamento e di prova vengono progressivamente sostituite da processi inconsci. Probabilmente molte abilità motorie vengono acquisite tramite una combinazione fra le diverse forme di apprendimento, come rifarsi alle cose conosciute e imparare e imitare. Le informazioni sensoriali sono necessarie per ottenere un adattamento del comportamento motorio. Per citare degli esempi possiamo ricordare che all'inizio di un processo di apprendimento sensomotorio si trova l'apprendimento fatto tramite gli errori (tentativi e fallimenti), mentre nella fase dell'assestamento si passa all'apprendimento tramite le variazioni.

### Conseguenze per la struttura della lezione

- Mostrare – imitare (ev. offrire aiuti acustici o tattili).
- Rifarsi continuamente a elementi noti e utilizzare il transfer a partire da movimenti simili.
- I bambini devono e possono fare errori (processi di regolazione).
- Utilizzare spesso il cammino d'apprendimento aperto (lasciare i bambini liberi di scoprire/sentire il movimento).
- Non sopravvalutare istruzioni e correzioni verbali date dal monitore, visto che la capacità di ricezione consapevole del bambino è limitata (v. anche quanto detto sulla memoria di lavoro).
- Stimolare diversi sensi e ciò facendo esercitare la percezione.
- Insegnare poche cose nuove per volta e a piccole dosi, fare pause ed eventualmente prevedere un ambiente diverso dal solito.

#### Bambini più piccoli

- Insegnare semplici regole del gioco e farle ripetere spesso.

#### Bambini più grandi

- Far imparare i bambini chiedendo di eseguire loro stessi le dimostrazioni.
- Il monitore può insegnare elementi tattici singoli o la tattica in generale.

 Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Ruotare e rotolare», «Capriola in avanti»

## Informazioni complementari

### **Apprendimento motorio e apprendimento concettuale**

#### **Nozioni fondamentali**

Tre processi consecutivi determinano l'apprendimento a lungo termine (Atkinson & Shiffrin, 1968):

1. percezione delle informazioni tramite i sensi e selezione per separare quelle importanti da quelle non importanti (memoria di lavoro);
2. inserimento o immagazzinamento delle informazioni in connessioni già esistenti nella memoria di lungo periodo;
3. ricordo o richiamo delle informazioni memorizzate.

Nell'apprendimento motorio il processo avviene per lo più a livello inconscio (1 GB di capacità di assunzione al secondo). Determinate componenti come ad esempio la rappresentazione mentale del movimento possono senz'altro essere recepite a livello cosciente. Con 1 MB al secondo la capacità di ricezione cosciente è notevolmente inferiore. Anche nell'apprendimento di una sequenza motoria, come i passi di danza, si possono coinvolgere parti coscienti, che però nelle sedute di allenamento e di prova vengono progressivamente sostituite da processi inconsci. L'apprendimento motorio sembra in genere un processo suddiviso fra diverse strutture cerebrali. Probabilmente molte abilità motorie vengono acquisite tramite una combinazione fra le diverse forme di apprendimento, come rifarsi alle cose conosciute e imitare. Solo le informazioni sensoriali (ottenute tramite i 5 sensi) consentono un adattamento del comportamento motorio, per cui l'apprendimento motorio è sempre apprendimento sensomotorio. Inizialmente troviamo al centro dell'attenzione processi di regolazione come ad esempio l'apprendimento tramite gli errori; a livello di esperti piuttosto processi di gestione come l'apprendimento tramite le variazioni (Konczak, Neuropsychologie, 2006).

Nell'apprendimento di nozioni (ad es. le regole del calcio) le informazioni percorrono determinate regioni cerebrali e vengono recepite in modo cosciente.

Competenze motorie e conoscenze teoriche vengono immagazzinate in diverse regioni del cervello per ore o anni (Tulving, 1995). Nella trasmissione e nell'immagazzinamento delle informazioni si hanno sempre nuovi processi di disturbo (ad es. troppe informazioni) che impediscono una memorizzazione e si manifestano sotto forma di dimenticanze. Questi processi di disturbo impediscono il passaggio delle informazioni nella memoria a lungo termine.

#### **Come si manifesta nei bambini**

Si veda in proposito il capitolo «Migliorare la coordinazione» in questo fascicolo.





# Prestazione

## **I bambini vogliono ottenere dei risultati o semplicemente divertirsi? Quali criteri di valutazione utilizzano per giudicare le proprie prestazioni?**

I bambini vogliono riuscire nei compiti e nelle sfide che vengono loro dati – o che loro stessi si impongono – e si impegnano al massimo per riuscire. Sono disposti alla prestazione e vogliono correre veloci, eseguire una bella capriola in avanti, imparare le regole di un certo gioco, arrivare in alto sul quadro svedese, far parte dei vincitori quando si gioca a pallone, e così via.

Nei bambini più piccoli la prestazione è correlata a curiosità (scoprire e provare qualcosa di nuovo), interesse e divertimento. Partono dal presupposto di avere le capacità per fare tutto quello che vogliono e tendono a confondere capacità e sforzo.

Sono interessati alle proprie prestazioni personali e si misurano soprattutto con sé stessi (migliorare le prestazioni in un certo lasso di tempo). Considerato che le diverse capacità ed abilità si sviluppano molto rapidamente, questo confronto risulta appagante e quasi sempre i bambini più piccoli dispongono di una salda fiducia in sé stessi.

Nei bambini più grandi la prestazione è rapportata anche al successo (ad es. le note scolastiche) e al confronto con i coetanei. Tramite questo confronto sociale imparano a distinguere la capacità dall'impegno e sperimentano che non si può ottenere tutto solo con il semplice esercizio.

## Quadro di sé

### Nozioni di base

#### Perché è importante che i bambini abbiano fiducia in sé stessi?



#### Bambini più piccoli

I bambini più piccoli si descrivono soprattutto tramite le caratteristiche esteriori e le proprie capacità («ho capelli castani e corro veloce»). Per qualche riguarda l'andamento delle prestazioni non si confrontano tanto con i coetanei, quanto piuttosto con sé stessi («so andare in bicicletta»). Confrontano risultati antecedenti con quelli attuali e dato che a questa età le diverse abilità si sviluppano rapidamente, il paragone risulta molto gratificante. La fiducia in sé stessi che ne risulta è spesso caratteristica per questa età.



#### Bambini più grandi

I bambini più grandi possono già percepire meglio sia sé stessi che gli altri, per cui si descrivono tramite le caratteristiche esteriori, le proprie capacità e caratteristiche sociali (appartenenza, capacità confrontate a quelle degli altri). Il confronto con gli altri e il parere degli altri diventa pertanto sempre più importante («sono più veloce di Pietro»). I bambini più grandi hanno un quadro di sé più realistico, dato che sono in grado di confrontarsi con gli altri.

#### Conseguenze per la struttura della lezione

##### Bambini più piccoli

- Lasciar fare i bambini e non guidarli sempre (cammino d'apprendimento aperto).
- Lodare e sfruttare gli sforzi e l'ottimismo del bambino.
- Nelle gare dare maggiore importanza all'aspetto cooperativo (aiutarsi a vicenda) piuttosto che a quello competitivo (vincere).
- Promuovere la disponibilità allo sforzo con piccole gare, valutare con prudenza i risultati.

##### Bambini più grandi

- Il monitore pone obiettivi individuali immediati, per consentire a tutti esperienze di successo.
- La comunicazione di ritorno data dal monitore deve considerare sia lo sforzo che la prestazione.
- Il feedback dato dal monitore è importante e deve sempre riferirsi ad un'azione concreta del bambino (ora hai fatto un bellissimo lancio).
- Sono adeguati gare di ogni tipo e piccoli tornei.

## Informazioni complementari

### Descrizione di sé e fiducia in sé stessi

#### Nozioni fondamentali

Il quadro che si ha di sé stessi è un aspetto molto importante della vita umana che si forma nell'arco dell'infanzia e resta relativamente stabile lungo tutto l'arco della vita (Neubauer, 1976). Esso contiene una descrizione di sé stessi, una valutazione di tale descrizione (autostima, fiducia in sé stessi) e l'atteggiamento che si assume nella pratica sulla base di detta valutazione.

Già i bambini più piccoli dispongono di un quadro di sé, anche se «semplificato». Se si chiede ad uno di loro «chi sei?», in risposta cita soprattutto attributi osservabili e concreti come aspetto fisico, capacità, preferenze, etc. Fra i sei e gli otto anni la descrizione di sé cambia e il bambino evidenzia piuttosto emozioni, appartenenza ad un gruppo, livello delle capacità e delle abilità nel confronto con gli altri. Non è più tanto importante che cosa fanno, ma che cosa fanno particolarmente bene nel confronto con gli altri. Nello sport il quadro di sé si forma soprattutto tramite esperienze motorie e sociali, per cui i successi in questi ambiti sono presupposti di centrale importanza per sviluppare un quadro di sé realistico e positivo (Conzelmann & Hänsel, 2008).

#### Come si manifesta nei bambini

##### Bambini più piccoli

I bambini più piccoli per descrivere sé stessi citano soprattutto caratteristiche esteriori e le proprie capacità («ho capelli castani e corro veloce»). Per quel che riguarda l'andamento delle prestazioni non si confrontano tanto con i coetanei, quanto piuttosto con sé stessi («so nuotare») e confrontano risultati antecedenti con quelli attuali. Dato che a questa età le diverse abilità si sviluppano rapidamente, il paragone risulta molto gratificante. La fiducia in sé stessi che ne risulta è spesso caratteristica per questa età. I bambini più piccoli spesso giudicano in modo irrealistico le proprie capacità («posso fare tutto quello che voglio!») e si accontentano piuttosto di potersi muovere divertendosi.

##### Bambini più grandi

I bambini hanno un giudizio più realistico di sé stessi e sono in grado di percepire meglio sé stessi e gli altri e di confrontare la propria prestazione con quella degli altri («corro più veloce di Pietro»). Il parere degli altri diventa sempre più importante.

## Prospettiva sociale

### Nozioni di base

Cosa significa egocentrismo e quale significato ha il concetto nella lezione di educazione fisica e sport?



#### Bambini più piccoli

I bambini piccoli nella maggior parte dei casi percepiscono e interpretano l'ambiente circostante facendo riferimento alla propria persona (egocentrismo). Il bambino è al centro della propria azione ed è a malapena in grado di vedere le cose nell'ottica di un altro. Il bambino può considerare solo un aspetto di una determinata situazione (di gioco).



#### Bambini più grandi

L'egocentrismo tende gradualmente a scomparire e in tal modo i bambini più grandi sono in grado di vedere le cose da un'altra prospettiva. Ciò significa che riescono a mettersi nei panni degli altri bambini. In una situazione di gioco il bambino può considerare ora aspetti diversi (ad es. correttezza).

### Conseguenze per la struttura della lezione

#### Bambini più piccoli

- Quando si spiega analizzare le cose dalla prospettiva del bambino, ad esempio mettendosi accanto a lui.
- Il feedback va indirizzato direttamente al bambino interessato.
- I bambini non sono ancora in grado di svolgere il ruolo di aiuto monitore e di arbitro.
- Far esercitare i bambini individualmente o a piccoli gruppi.
- Esercitarsi ricorrendo a semplici giochi o situazioni di gioco.
- In un esercizio mettere chiaramente l'accento su un singolo aspetto.

#### Bambini più grandi

- I feedback fatti dal monitore ad un bambino vengono capiti anche dagli altri.
- Entro certi limiti i bambini possono essere utilizzati come aiutanti.
- Sono possibili anche giochi complessi con molti bambini. Negli esercizi si possono considerare anche due aspetti come ad esempio passare la palla e scattare.
- Il bambino capisce le critiche relative a determinate situazioni di gioco.

## Informazioni complementari

### Mettersi nelle condizioni di un'altra persona

#### Nozioni fondamentali

Per conoscere una persona si deve essere in grado di mettersi nelle sue condizioni e di comprendere pensieri, sentimenti motivi ed intenzioni (immedesimazione in un'ottica sociale).

La capacità di prendere atto e di comprendere che cosa pensano, sentono o vogliono gli altri (ad es. i coetanei o il monitore, etc.) si sviluppa nel corso dell'infanzia e della gioventù.

Secondo Selman (1980) la socializzazione avviene in cinque gradi di sviluppo. Essi si rifanno alle ipotesi fondamentali di Piaget secondo cui l'immedesimazione negli altri si mostra a vari livelli e dipende dallo sviluppo cognitivo (Jean Piaget in: Teoria dello sviluppo, 2003).

livello	età	descrizione
indifferenziato o egocentrico	3-6 anni	I bambini sanno che altri bambini possono avere pensieri e sentimenti diversi, ma continuano a confonderli spesso con i propri.
sociale-informativo	4-9 anni	I bambini riconoscono che altre persone possono avere prospettive diverse dalle loro. Partono comunque dal presupposto che ciò avviene perché gli altri hanno ricevuto informazioni diverse.
autoriflessivo	7-12 anni	I bambini sanno che la propria prospettiva e quella degli altri non devono necessariamente coincidere, anche se sono in possesso delle medesime informazioni. Possono vedere la prospettiva degli altri e sono consci che anche l'altro può mettersi nei loro panni. Tutto ciò consente loro di anticipare la reazione degli altri al proprio comportamento. Tuttavia non sono ancora in grado di considerare contemporaneamente la propria prospettiva e quella di un altro.

Tabella 1: tre dei cinque livelli della socializzazione secondo Selman.

#### Come si manifesta nei bambini

##### Bambini più piccoli

La percezione e l'interpretazione dell'ambiente circostante sono costantemente riferite alla propria persona (egocentrismo). Il bambino non può mettersi nei panni di un altro. Riesce ad osservare solo un aspetto di una situazione (di gioco) o di un oggetto.

##### Bambini più grandi

L'egocentrismo si affievolisce sempre più. Il bambino può ora vedere le cose da un'altra prospettiva ed immedesimarsi in un altro. È capace di considerare nel gioco diversi aspetti. Alcuni avvenimenti o processi mentali possono essere oggetto di riflessione successiva, ad esempio si può esaminare criticamente come si è giocato, quale percorso si è scelto o quale formazione si è messa in campo.



# La physis dei bambini fra 5 e 10 anni

## Come si sviluppa la capacità di prestazione motoria del bambino e quali fattori debbono considerare i monitori nella scelta degli esercizi?

Nel concetto della motricità sportiva del Manuale di base Giovenù+Sport le capacità motorie vengono indicate come:

- capacità coordinative (coordinazione) e
- riserve condizionali (condizione).

Nell'ottica della teoria dell'allenamento si parla da un lato di coordinazione, dall'altro di condizione, che riassume i fattori forza, velocità, resistenza e mobilità. Forza resistenza, forza veloce e resistenza veloce sono le forme in cui tali fattori si presentano commisti.

Dal punto di vista della promozione della salute a proposito delle riserve condizionali si pone l'accento su diverse attività, come «stimolare il sistema cardiovascolare», «rafforzare i muscoli», «rafforzare le ossa», «mantenere la mobilità articolare». A compiere la trattazione del rafforzamento muscolare in questo fascicolo parliamo anche del fattore della condizione «migliorare la velocità» e ci occupiamo del miglioramento della condizione. Come si accennava nell'introduzione, trattando tali aspetti si vuole consentire al monitore di considerare al meglio tutti gli aspetti importanti per l'attività con i bambini fra 5 a 10 anni.

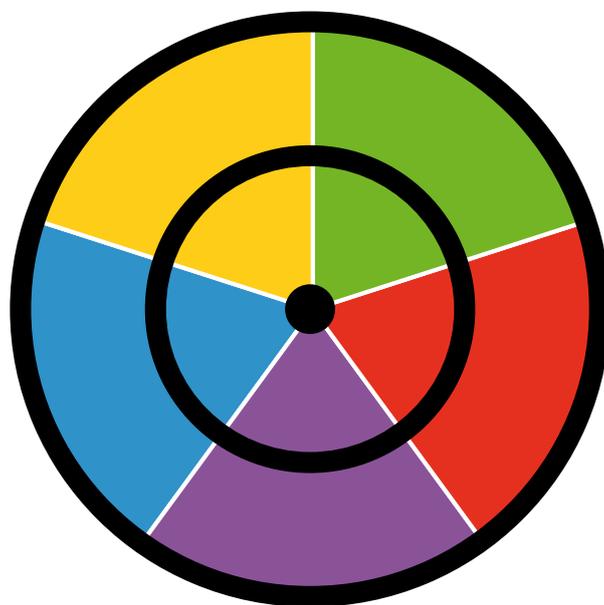


Figura 4: i cinque ambiti delle raccomandazioni di movimento per bambini e giovani (secondo l'UFSPPO, UFSP, Promozione salute svizzera, rete svizzera salute e movimento, 2006).

verde = coordinazione  
blu = resistenza  
violetto = forza  
rosso = stimolare il sistema cardiovascolare  
giallo = mantenere la mobilità

### **Lo sviluppo della capacità di prestazione motoria**

La capacità di prestazione motoria dei bambini aumenta con l'età, a causa di diversi influssi (Anhert, 2005, p. 37 ss.):

- Crescita e maturazione: altezza e peso hanno ad es. un'influenza determinante sulla prestazione motoria.
- Apprendimento ed allenamento: stimoli dell'ambiente circostante portano ad un adattamento biologico. I monitori possono influenzare direttamente tale stimolo esercitando ed allenando con i bambini determinati movimenti.

La figura 5 mostra il tasso di crescita di bambine e bambini (aumento annuo dell'altezza) nel corso della crescita. L'età anagrafica non è riportata, perché la fase dell'accrescimento è diversa da bambino a bambino e quindi risulta rilevante lo sviluppo biologico individuale.

Il periodo fra 5 e 10 anni si distingue per una crescita costante del bambino. Alcuni possono trovarsi a 10 anni già nella fase di crescita successiva caratterizzata da uno sviluppo accelerato.

La figura 6 mostra lo sviluppo delle capacità coordinative e delle riserve condizionali. I maschi mostrano nei confronti delle femmine vantaggi in termini di capacità di resistenza e di forza, che diventano sempre più marcati con il passare del tempo.

I bambini possono fare sempre più cose, sempre meglio e sempre più a lungo, diventando sempre più abili e forti. La mobilità è la sola capacità che mostra un calo tendenziale e che dovrebbe quindi essere mantenuta e migliorata, soprattutto quando si arriva ai limiti dell'età G+S Kids.

### **Fasi sensibili e allenamento**

In determinati ambiti motori si possono avere nei bambini dei salti di sviluppo. Durante queste fasi sono particolarmente sensibili agli stimoli di allenamento (sono le cosiddette fasi ottimali dell'allenabilità, secondo Martin, 1999 o Balyi e Way, 2005). In un gruppo di bambini ciò si verifica però solo di rado nello stesso momento.

La resistenza può essere migliorata con l'allenamento di circa 5-10%, la forza di circa 10-30%.

L'importante è che durante l'intera infanzia si promuovano tutti gli ambiti della motricità, dando la priorità al miglioramento della coordinazione. Le riserve condizionali dovrebbero essere sempre curate ed allenate in collegamento con attività coordinative.

## Crescita

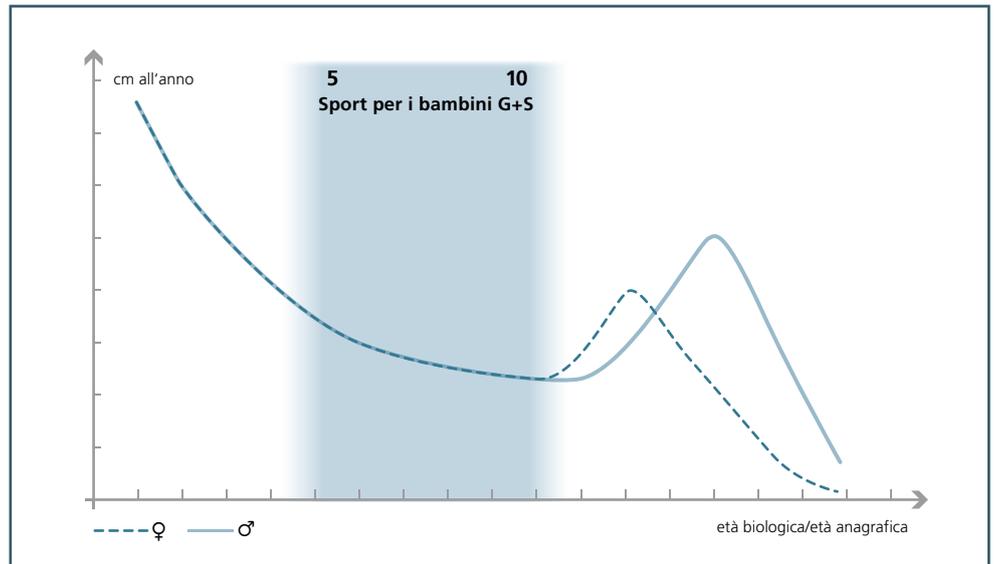


Figura 5: tasso di crescita dei bambini (linea continua) e delle bambine (linea tratteggiata). Il periodo fra 5 e 10 anni è contraddistinto da una crescita costante. Tendenzialmente le bambine si sviluppano prima dei bambini.

## Sviluppo

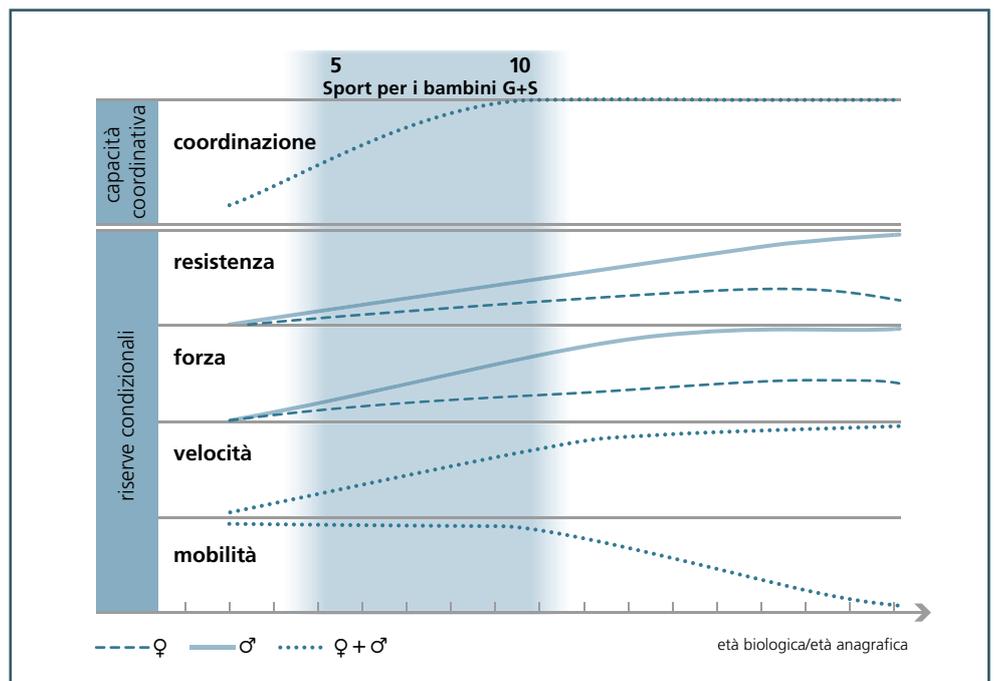


Figura 6: le riserve condizionali e le capacità coordinative si sviluppano costantemente e raggiungono il loro apice solo dopo la fascia di età Sport per i bambini G+S. Per quel che riguarda resistenza e forza i bambini sono avvantaggiati rispetto alle bambine.

## Migliorare la coordinazione

### Nozioni di base

#### Perché i bambini sono così dotati nell'apprendimento della coordinazione e come migliorare l'abilità del bambino?

##### Bambini più piccoli

I bambini più piccoli si muovono parecchio divertendosi molto; imparano provando spesso ed imitando. Il collegamento di percezione e motricità (sensomotricità), il senso dell'equilibrio ed anche la capacità di concentrazione migliorano costantemente. Il cervello è preparato in modo ottimale a svolgere compiti coordinativi, i bambini piccoli dispongono già di una immensa rete di cellule nervose nel cervello. Anche i presupposti fisici (rapporti di leva) sono molto favorevoli per i compiti coordinativi. Movimenti nuovi vengono recepiti ed eseguiti rapidamente; gli errori nell'esecuzione sono normali e necessari.

Più spesso si ripetono esercizi in varianti diverse e in ambienti variati, maggiore è il successo dell'apprendimento. Troppe informazioni allo stesso tempo ostacolano l'apprendimento motorio. Riuscire in sfide importanti consente ai bambini esperienze positive che a loro volta aumentano il piacere al movimento.

##### Bambini più grandi

Nei bambini più grandi il bisogno di muoversi diminuisce leggermente. Le bambine sono in media più mature dei bambini dal punto di vista biologico, hanno interessi diversi e si muovono di meno. Un ambiente stimolante influenza positivamente le abitudini di movimento. I sensi sono per lo più giunti a piena maturazione. Il bambino dispone di rapporti di leva ottimali per lo svolgimento di consegne coordinative e può eseguire alla perfezione movimenti sempre più complessi. Più frequente e variato è l'esercizio, più sicuri ed abili diventano i bambini. Quando un movimento è considerato stabilizzato si può passare a migliorarlo o ottimizzarlo ricorrendo a variazioni. Sulla base di conoscenze motorie variate si possono allenare sempre più tecniche proprie delle singole discipline.

#### Conseguenze per la struttura della lezione

- Creare un ambiente stimolante che pone i bambini di fronte a sfide coordinative variate: utilizzando diverse stazioni in palestra, nel bosco, su neve o ghiaccio.
- Prevedere le consegne in modo che per ogni bambino la probabilità di riuscita siano almeno del 50 %.
- Dare istruzioni soprattutto mostrando come fare (v. anche Apprendimento a lungo termine).
- Istruire in modo breve, conciso e preciso, sempre dal punto di vista del bambino (v. Attenzione).
- Lodare gli sforzi fatti, dare un feedback positivo anche se un esercizio non riesce (v. Motivazione).
- Chiedere e offrire diverse modifiche (variazioni) delle consegne motorie man mano che migliora la sicurezza dei movimenti (ad es. tipo di gioco, con diverse parti del corpo, limitando il tempo disponibile, variando grandezza delle palline e dello spazio a disposizione).
- Utilizzare forme basilari di movimento (v. fig. 8) come ausili per la programmazione, variarle e collegarle fra loro.
- Prevedere molte ripetizioni (se possibile ogni giorno) suddivise in diversi blocchi.
- Far fare riferimento a elementi noti, costruire sequenze di movimento suddividendole sull'arco di più lezioni (v. Apprendimento).

##### Bambini più piccoli

- Confezionare le consegne in storielle che stimolano la fantasia dei bambini.
- Inserire nella lezione consegne motorie scelte dai bambini stessi.
- Preferire il cammino d'apprendimento aperto: dare consegne senza una soluzione predefinita.
- Far fare esperienze con tutte le forme di spostamento, su tutte le superfici, con tutti i mezzi ed attrezzi e utilizzando tutti gli elementi.

##### Bambini più grandi

- Esercitare le forme basilari di movimento in variazioni sempre più numerose.
- Stabilizzare i movimenti sempre più di frequente, anche sulla base di tecniche proprie delle singole discipline sportive.
- Mescolare offerte specifiche per bambini e bambine, ad es. danza e calcio insieme, oppure prevedere offerte specifiche separate.

## Informazioni complementari

I modelli motori acquisiti, soprattutto se esercitati spesso in modo attento e variato, portano nel bambino al rafforzamento dei collegamenti a livello cerebrale. Ciò a sua volta costituisce la base per l'apprendimento di nuove sequenze motorie. I bambini presentano presupposti fisici eccellenti per acquisire rapidamente le forme motorie di base, perché – relativamente piccoli e leggeri – dispongono di un senso dell'equilibrio ben sviluppato.

A seconda del patrimonio di esperienze acquisito i bambini possono realizzare e combinare nuovi movimenti. Nei più piccoli un movimento nuovo è ancora poco stabile e viene rapidamente dimenticato, per cui risultano necessarie molte ripetizioni. Insuccessi nell'esecuzione di un movimento sono normali e necessari nel cammino verso un'esecuzione sicura ed economica del movimento. I movimenti esercitati in diverse varianti vengono memorizzati meglio.

I bambini dovrebbero apprendere in un ambiente stimolante. Un insegnamento variato con il più possibile di esercizi coordinativi, svolti in un ambiente adeguato, stimolanti e senza troppe istruzioni teoriche garantisce un gran divertimento e successi durevoli. Più sono grandi in bambini, più spesso si possono allenare le forme basilari di movimento anche nell'ambito di diversi sport.

### Nozioni fondamentali

#### Bambini più piccoli

- I bambini sono curiosi e mostrano un notevole bisogno di movimento; vogliono imparare cose nuove ed hanno i presupposti biologici per farlo.
- Il volume del cervello di un bambino corrisponde già al 90% di quello dell'adulto. I collegamenti cerebrali sono disponibili in eccesso, la velocità delle terminazioni nervose è come negli adulti.
- Quanto appreso genera collegamenti nuovi o ne rafforza di esistenti nelle cellule cerebrali, le cosiddette «tracce» nella rete di collegamenti del cervello. Con frequenti ripetizioni e collegamenti con quello che già si conosce (associazione di idee) quanto appreso viene automatizzato. Situazioni emotive e interessanti, esercizio frequente ed un ambiente stimolante sostengono il formarsi di collegamenti nel cervello del bambino. Ad ogni modo determinati collegamenti vengono anche cancellati («Pruning»), ad esempio quando si fanno movimenti sbagliati o non si eseguono sufficienti ripetizioni.

#### Bambini più grandi

- Il bisogno di muoversi è ancora forte, ma diminuisce con l'età.
- I bambini dispongono dei presupposti biologici ottimali per superare sfide coordinative.
- Quanto appreso rafforza le tracce nei collegamenti cerebrali.
- La crescita del bambino rallenta; le proporzioni del corpo si fanno più armoniose, i bambini crescono in altezza 4-6 cm l'anno. In media le bambine sono più mature dal punto di vista biologico dei bambini e raggiungono la pubertà mediamente un anno e mezzo prima dei maschi.
- Maschi e femmine, pur se coetanei anagraficamente, possono mostrare grandi differenze dal punto di vista dello sviluppo biologico. Le differenze fra i singoli individui sono comunque maggiori rispetto a quelle medie evidenziate fra i sessi (Largo, 2008).



## Nozioni fondamentali

### Bambini più piccoli

- Gli analizzatori per i messaggi sensoriali provenienti dai terminali sono in massima parte maturi, il che comporta una notevole capacità di apprendimento per le abilità coordinative
- Il collegamento dei messaggi sensoriali con gli ordini sensoriali (la cosiddetta senso-motricità) raggiunge presto il massimo livello (Lang, 2001).
- La combinazione di processi volontari ed involontari di gestione del movimento migliora costantemente.
- La crescita del bambino è di circa 6-7 cm all'anno.
- Il bambino piccolo si trova nella fase di passaggio all'età scolare (Zeller, 1957): la testa è ancora troppo grande rispetto al corpo, ma con la crescita le proporzioni vanno man mano equilibrandosi.
- I bambini più piccoli sono in grado di riconoscere meno velocemente degli adulti i movimenti al limite del loro raggio visivo.

## Come si manifesta nei bambini

### Bambini più piccoli

- Durante lo sviluppo, con il movimento i bambini più piccoli accumulano sempre nuove esperienze motorie. Recepiscono nuovi movimenti rapidamente e li utilizzano in modo adeguato alle loro capacità fisiche. La competenza coordinativa però è ancora instabile e spesso dopo breve tempo i movimenti nuovi sono già dimenticati (disturbi nel trasferimento delle informazioni nella memoria a lungo termine).
- I bambini cercano di risolvere le sfide coordinative in modo variato senza avere una rappresentazione cognitiva del movimento. Molto va storto, ma ciò è necessario per lo sviluppo; insuccessi ed errori fanno parte dell'apprendimento motorio (processi di regolazione) v. «Apprendimento a lungo termine».
- Una vera sfida per il bambino è rappresentata da situazioni in cui le possibilità di riuscita sono del 50%. In questo caso la produzione di ormoni della felicità è al massimo v. «Motivazione». Movimenti esercitati in molte varianti vengono inoltre memorizzati meglio e sono più stabili nel tempo.
- I bambini più piccoli possono padroneggiare già sequenze motorie complicate e collegamenti di movimenti, anche se il movimento appare piuttosto impacciato. Sono ad esempio in grado di controllare un oggetto (una palla) e muoversi in una stanza orientandosi. Ciò presuppone comunque la padronanza dei singoli movimenti (v. fig. 7, Roth, 1982). Quando i bambini lavorano in gruppi grandi in situazioni del genere si hanno sempre delle collisioni.
- I bambini sono molto bravi a restare in equilibrio, sia su un attrezzo che su un piede solo. La capacità di equilibrio nel corso dell'età scolare aumenta ancora, insieme alle capacità di ritmizzazione, di reazione, di orientamento e di differenziazione.

### Bambini più grandi

- Le aspettative degli altri in merito al comportamento influenzano inoltre le esperienze motorie in modo decisivo (differenze di socializzazione diverse in base al sesso). In media le bambine si muovono meno dei bambini, anche se non sono chiari i motivi.
- I bambini dispongono di rapporti ottimali per quel che riguarda forza/peso e leve/forza. Sono relativamente piccoli, leggeri e agili e dispongono già di un ampio patrimonio di esperienze.

### Bambini più grandi

- Più il bambino cresce, meno movimento fa, anche se padroneggia sempre più movimenti, sempre più complessi. Quanto appreso diviene più stabile e viene memorizzato più facilmente nella memoria di lungo termine. Le variazioni del movimento portano ad una qualità del movimento più stabile. I bambini sono in grado di applicare un maggior numero di informazioni nell'apprendimento del movimento (v. Apprendimento a breve termine). Sono possibili esercizi difficili e combinazioni degli stessi. Maggiore l'esperienza motoria e più stabili le forme basilari di movimento, tanto più complessi i movimenti e le combinazioni che si riescono ad eseguire.
- La valutazione delle proprie competenze coordinative è più realistica e i bambini più grandi diventano più prudenti nello sperimentare.
- In merito alle capacità di equilibrio, ritmizzazione, reazione, orientamento e differenziazione si compiono progressi sempre maggiori.
- Bambini e bambine mostrano spesso interessi e capacità divergenti e preferiscono giochi diversi (differenze della socializzazione specifiche per i sessi = il comportamento che ci si aspetta influenza in modo decisivo le esperienze motorie dei due sessi).

Per le competenze di output di bambini piccoli e più grandi si veda: [www.qjef.ch](http://www.qjef.ch)





## Stimolare il sistema cardiovascolare

### Nozioni di base

#### Si può sottoporre a sforzi il sistema cardiovascolare di un bambino?



#### Bambini più piccoli

Il sistema cardiovascolare è ben sviluppato già nei bambini piccoli, che recuperano subito in caso di carichi di lavoro brevi. Impieghi nel gioco durano spesso fra 2 e 6 secondi, l'allenabilità della resistenza di lungo periodo (capacità aerobica) nel bambino invece è ancora limitata.



#### Bambini più grandi

La capacità di prestazione del sistema cardiovascolare migliora con la crescita fisica. L'efficienza della predisposizione di energia a velocità ridotte (bassa velocità di esecuzione del movimento) è sempre maggiore: è possibile correre tratti lunghi senza fare pause (la regola d'oro è correre la propria età in minuti). Per i bambini però una velocità eccessiva è più faticosa che per gli adulti.

### Conseguenze per la struttura della lezione

#### Bambini più piccoli

- Innanzitutto voglia di divertirsi: inserire elementi coordinativi e sociali che aumentano la concentrazione e stimolano il coinvolgimento emotivo.
  - Il sistema cardiovascolare deve essere stimolato.
  - Allenare la capacità di resistenza con impieghi frequenti, intensi ma brevi, durante il gioco o dar vita a forme di gioco di una certa durata, con azioni relativamente lunghe.
  - Far fare delle pause quando i bambini restano senza fiato.
-  Capitolo «I giochi», «Giochi di corsa e staffette», «Giochi di inseguimento»

#### Bambini più grandi

- Pianificare molto movimento e tempi di attesa brevi.
- Se possibile allenare la resistenza insieme agli elementi coordinativi.
- Oltre a sforzi brevi ed intensi far allenare sempre di più anche gli sforzi prolungati. L'accento consiste nella scelta di velocità diverse.
- Regola: scegliere la velocità in modo che i bambini si sentano a proprio agio, possano parlare insieme correndo e si possa in ogni momento aumentare la velocità degli esercizi.
- Svolgere le forme di resistenza su tutte le superfici possibili: neve e ghiaccio, acqua, bosco, campi, prati, sintetico o in palestra.

-  Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Correre e saltare», «Corri la tua età»  
Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Stare in equilibrio», «Il trampoliere»

## Informazioni complementari

La capacità di prestazione del sistema cardiovascolare dipende dalle dimensioni del bambino e migliora costantemente con l'età. D'altra parte con il passare del tempo diminuisce l'attività fisica in generale.

I bambini più piccoli recuperano presto dopo sforzi di breve durata. Giochi con queste forme di sforzo allenano anche la resistenza. Nei bambini più grandi sono adatti sforzi di resistenza. La regola per una corsa di resistenza è far correre a ogni bambino la propria età in minuti (per uno di cinque anni 5 minuti di corsa).

### Nozioni fondamentali

#### Bambini più piccoli

- Il sistema cardiocircolatorio dei bambini è già ben sviluppato ma dipende in larga misura dalle capacità di pompaggio del cuore (gittata cardiaca = 5 litri di sangue al minuto nell'adulto) più grande il bambino, migliori le prestazioni del sistema cardiovascolare.
- Rispetto agli adulti i bambini in attività fisiche brevi ed intense vanno in una sorta di debito d'ossigeno su scala ridotta. I bambini recuperano rapidamente, la loro capacità di prestazione breve (della durata di circa 2-6 secondi) è ben sviluppata.
- L'organismo del bambino però non è ben formato per attività che comportano la produzione di acido lattico e la capacità anaerobica (prestazione piena oltre 30 sec. fino a 2 minuti) non è ancora molto elevata.
- L'allenabilità della resistenza di lunga durata (capacità aerobica) è ancora limitata nei bambini e raggiunge un terzo di quella riscontrata negli adulti.

### Come si manifesta nei bambini

#### Bambini più piccoli

- Nel gioco libero soprattutto i bambini più piccoli si muovono correndo e saltellando a intensità da moderata a elevata in unità molto brevi di circa 2-6 secondi (Balyi, 2005). Ciò sembra rispondere alla loro natura e al loro sviluppo psicofisico.
- Dopo attività intense di breve durata i bambini recuperano in fretta. Questa sorta di allenamento cardiovascolare è efficace per i bambini. D'altra parte anche i bambini piccoli sono in grado di svolgere attività continua per un periodo di tempo più lungo. Se si spiega loro come fare e il compito da svolgere possono correre senza soste circa 3-6 minuti, o appunto l'età in minuti. La velocità deve comunque essere adattata e non troppo elevata.

#### Bambini più grandi

- Nei bambini più grandi la capacità di prestazione del sistema cardiovascolare migliora costantemente. Con l'aumentare dell'età il meccanismo anaerobico diviene più efficiente, dato che l'attività enzimatica aumenta con l'aumentare delle dimensioni del corpo (Rowland, 2005).
- L'efficienza della predisposizione di energia a velocità basse migliora costantemente (aumento dell'economicità nel campo di prestazione sub massimale).
- Il bisogno di muoversi in generale e l'attività motoria diminuiscono. In base alle conoscenze attuali si prende le mosse da un regolatore nel cervello che guida le attività motorie e le regola verso il basso con l'aumentare dell'età (il cosiddetto «Activity stat»).

#### Bambini più grandi

- I bambini più grandi possono correre già tratti lunghi senza fermarsi, anche se poi trovano una velocità troppo elevata più fastidiosa degli adulti. Per questo la velocità deve essere adeguata. Con la maturazione del sistema energetico sono possibili sforzi sempre più lunghi ed intensi.
- I bambini più grandi dovrebbero poter correre circa 8 minuti di seguito (principio di base: l'età in minuti).



## Rafforzare i muscoli e migliorare la velocità

### Nozioni di base

#### In che modo si possono allenare forza e velocità nei bambini?



#### Bambini più piccoli

Forza, velocità e forza veloce dipendono in larga misura dalla crescita (i bambini più grandi sono anche più forti), ma anche dalla capacità di coordinazione. La forza e la velocità vengono allenate nei bambini più piccoli con esercizi di coordinazione, ossa e capsule non sono ancora del tutto formate e non vanno sottoposte quindi a sforzi eccessivi.



#### Bambini più grandi

La velocità migliora meno rapidamente che nei bambini più piccoli. Tramite una migliore coordinazione delle fibre muscolari e dei muscoli fra di loro i bambini diventano più forti e veloci. La produzione di ormoni sessuali in entrambe i sessi non è ancora elevata, per cui l'allenamento della forza non fa crescere la massa muscolare e le dimensioni dei singoli muscoli.

### Conseguenze per la struttura della lezione

#### Bambini più piccoli

- Per promuovere la forza prevedere nella lezione esercizi di abilità con consegne accessorie (ad es. mantenere la posizione del corpo lottando contro la forza di gravità), tensione muscolare, forme di gioco agli attrezzi, arrampicarsi o restare sospesi, giochi di lotta etc.
  - Per migliorare la velocità scegliere giochi di reazione, forme di saltelli e di corsa variate, o compiti che comportano una frequenza il più possibile elevata dei movimenti di braccia e gambe.
-  Capitolo «I giochi», «Giochi di reazione»
- Presentare gli esercizi sotto forma di gara.

#### Bambini più grandi

- Per migliorare la velocità scegliere innanzitutto esercizi di coordinazione ludici con elevata velocità del movimento.
- Per lo sviluppo della forza preferire esercizi complessi in cui vengono utilizzati contemporaneamente diversi gruppi muscolari.
- Flessioni sulle braccia con una componente coordinativa (ad es. mettere le mani una sull'altra o portare una palla) sono più impegnative ed efficienti dell'allenamento di un muscolo isolato fatto con una macchina.
- Per ottenere un aumento della capacità in questo ambito si deve allenare la forza 1 o 2 volte a settimana per due mesi.
- Un allenamento speciale della forza richiede conoscenze specifiche riguardo alla struttura dell'allenamento (v. Granacher, 2009).

## Informazioni complementari

I bambini più piccoli riescono a migliorare forza e velocità in misura tale che non si può spiegare con la sola crescita. L'allenamento coordinativo aiuta a ottenere notevoli miglioramenti nei settori forza, velocità e forza veloce. In linea di principio forza e velocità vanno allenate in modo ludico, con sfide di tipo coordinativo.

I bambini più grandi possono svolgere anche un allenamento specifico della forza adattato, per una o due volte alla settimana se si vogliono vedere dei risultati. Per un allenamento agli attrezzi o con pesi liberi si devono rispettare accorgimenti particolari (regolazione della macchina, riscaldamento, provare la precisione dei movimenti senza i pesi, stabilire il numero massimo di ripetizioni, progressione).

Frequenza e velocità dei movimenti nei bambini più piccoli aumentano ancora rapidamente, mentre nei più grandi lo sviluppo stagna leggermente. Giochi di reazione e di coordinazione sono particolarmente indicati per l'allenamento della velocità..

### Nozioni fondamentali

#### Bambini più piccoli

- La capacità di forza nella sua forma pura di forza massimale non è ancora troppo elevata. Essa dipende infatti dalla sezione del muscolo ed è in dipendenza diretta delle dimensioni del corpo e dell'altezza.
- L'apparato locomotore e di sostegno a causa degli strati di calcio limitati nelle ossa è ancora molto elastico, l'ossificazione (formazione delle ossa) non è ancora conclusa.
- Un bambino piccolo si trova ancora nella fase di cambiamento delle fattezze; le dimensioni della testa sono sproporzionate rispetto al corpo ancora di più di quanto avviene nei bambini più grandi, ma vanno equilibrandosi man mano che le masse crescono. La velocità dipende fra l'altro dalla rapidità di trasmissione delle fibre nervose nei muscoli, che raggiunge i valori uguali a quelli degli adulti nei bambini di 6 anni.
- La lunghezza delle gambe misurata al cavallo e delle braccia, la costituzione genetica (tipo di fibre muscolari), la coordinazione delle fibre muscolari e l'equilibrio costituiscono altri fattori che influiscono sulla velocità. Di conseguenza forza, velocità e forza veloce dipendono in larga misura sia dalla crescita che dalla capacità di coordinazione.
- La frequenza e la velocità dei movimenti nei bambini più piccoli sono oggetto di un enorme progresso durante lo sviluppo.

### Come si manifesta nei bambini

#### Bambini più piccoli

- Con esercizi di coordinazione si possono stimolare forza e velocità e con essi anche la forza veloce.
- L'altezza del bambino e le capacità coordinative acquisite sono decisive per velocità e forza del bambino. I bambini più piccoli e con scarsa esperienza di coordinazione sono più lenti.
- I rapporti di leva ancora non ottimali nella fase di cambiamento delle fattezze fanno sì che i bambini più piccoli siano meno forti.

#### Bambini più grandi

- Lo sviluppo della velocità stagna leggermente dal punto di vista coordinativo e la velocità di frequenza non aumenta più con la stessa rapidità di prima.
- La maggiore forza conseguenza della crescita e gambe più lunghe fanno sì che nonostante tali aspetti i bambini siano più veloci.
- I bambini più grandi presentano rapporti forza/peso e forza/leve ottimali, le ossa si trovano ancora nella crescita e non sono assestate.
- Sia la forza che la velocità possono essere migliorate con l'allenamento. Con una migliore coordinazione delle fibre muscolari di un muscolo e dei muscoli fra di loro i bambini diventano più forti e più veloci. A causa della mancanza di produzione dell'ormone sessuale anche con l'allenamento il muscolo non diventa più spesso (scarsa ipertrofia).

#### Bambini più grandi

- Crescendo il bambino diventa più grande, più pesante e più forte, dato che la massa muscolare aumenta.
- Un allenamento della forza accentuato migliora forza e velocità, ma non fa aumentare la massa muscolare.
- Un allenamento alla settimana non basta per ottenere un aumento della forza.



## Rafforzare le ossa

### Nozioni di base

#### Perché si debbono rafforzare le ossa dei bambini?



Lo spessore massimo delle ossa si raggiunge circa a 20 anni ed è in gran parte determinato geneticamente. Se lo si raggiunga dipende in gran parte dal comportamento del bambino. Le ossa si adattano sempre allo sforzo cui vengono sottoposte, con il carico diventano sempre più spesse.

Anche per i bambini vale lo stesso principio. Per stimolare una sana crescita delle ossa sono necessari carichi di elevata intensità.

#### Conseguenze per la struttura della lezione

- Integrare nelle lezioni attività con un carico elevato per le ossa.
- Preferire un fondo duro.
- Caricare le ossa ogni giorno; dare compiti a casa che prevedono ad esempio saltelli.
- Attenzione con attività che scaricano le ossa come ad esempio il nuoto: per compensare integrare anche esercizi da fare a terra, che caricano le ossa.
- Svolgere giochi di salto e di corsa variati, staffette e percorsi ad ostacoli, salti alla corda, da soli, a coppie o in gruppo, salti in alto e in lungo, acrobazie circensi, giochi di lotta e di combattimento, integrando saltelli, corsa, salti verso il basso, arrampicata, trazioni e spinte e tutte le altre attività che esercitano un carico di lavoro su ossa e muscoli.

## Informazioni complementari

Il bisogno che i bambini hanno di saltare e correre è importante anche per ottenere uno spessore sufficiente delle ossa. Nell'insegnamento si dovrebbero quindi svolgere il più spesso possibile attività intense e stimolanti per le ossa.

### **Nozioni fondamentali**

Le ossa si adeguano allo stimolo che ricevono: tramite il carico di lavoro cui vengono sottoposte diventano sempre più spesse. Per stimolare la formazione sono necessari carichi intensi, che comportano una certa deformazione delle ossa. Questi carichi di lavoro delle ossa possono essere ottenuti tirando i tendini o esercitando una pressione. Inoltre è necessaria una pavimentazione dura. Un elevato spessore delle ossa al termine della pubertà previene un prematuro deterioramento delle stesse in età avanzata (osteoporosi), perché fra i 25 e i 30 anni di vita le ossa tendono in modo naturale a perdere sostanza. Questo deterioramento può essere ritardato, perché carichi esercitati sulle ossa rallentano il processo, a ogni età. Sfruttare appieno da bambini e da giovani lo spessore massimo delle ossa determinato geneticamente è pertanto importante dal punto di vista della salute e sociale.

### **Come si manifesta nei bambini**

Il riuscire a raggiungere verso i 20 anni il massimo spessore osseo, in gran parte stabilito geneticamente, dipende in ampia misura dal comportamento motorio del bambino e del giovane. I bambini che sottopongono regolarmente le ossa a carichi di sufficiente intensità possono sfruttare appieno il proprio potenziale, a patto di seguire un'alimentazione adeguata.



## Mantenere e migliorare la mobilità articolare

### Nozioni di base

#### Perché i bambini devono allungarsi?



Di norma i bambini sono agili e contano su una buona mobilità. A seconda delle spinte della crescita, soprattutto in altezza, la mobilità però diminuisce parzialmente.

I bambini più grandi possono quindi accusare determinate limitazioni nella mobilità. L'abitudine di fare qualcosa in ogni seduta di allenamento per mantenere e migliorare la mobilità deve essere instillata già da bambini.

#### Conseguenze per la struttura della lezione

- Mantenere la mobilità dei bambini soprattutto ricorrendo a movimenti ampi, eseguiti con la massima escursione articolare.
- Prevedere un allenamento speciale della mobilità solo con i bambini più grandi (più o meno accentuato a seconda dello sport praticato).
- Aiutare soprattutto i bambini che si trovano nella fase della spinta della crescita a mantenere la mobilità articolare, con un allungamento mirato, di tipo attivo-dinamico (possibilmente ludico e variato).
- Ritualizzare e rendere abituali nell'ambito di una lezione esercizi di allungamento dinamico.

 Capitolo «Creare le basi», «Percepire il proprio corpo», «Le formiche»

## Informazioni complementari

Mantenere e migliorare la naturale mobilità articolare diventano sempre più importanti nei bambini più grandi, a seconda dello sport praticato. L'abitudine di considerare esercizi attivi dinamici come una parte integrante in una qualsiasi lezione deve essere inculcata già nei bambini più piccoli.

### **Nozioni fondamentali**

Nel bambino fino al secondo picco di crescita (rapido aumento della crescita prima e durante la pubertà, v. grafici 5 e 6, Sviluppo fisico e capacità motorie) la mobilità è ben radicata.

L'allungamento statico può portare ad una diminuzione della forza veloce. Prima di una gara l'allungamento non favorisce la prestazione. Esercizi attivi dinamici possono però prevenire lesioni.

### **Come si manifesta nei bambini**

Di regola i bambini sono molto agili e mobili, anche se poi a seconda delle spinte di crescita e dell'allungamento delle masse corporee la mobilità può diminuire rapidamente. I bambini più grandi che arrivano proprio in questa fase di picco della crescita possono mostrare alcune limitazioni della mobilità.



## Bibliografia e opere di consultazione

- Ahnert, J. (2005). *Motorische Entwicklung vom Vorschul- bis ins frühe Erwachsenenalter – Einflussfaktoren und Prognostizierbarkeit*. Inaugural-Dissertation, Würzburg. Zugriff am 29.5.2009, unter <http://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus.t3/volltexte/2006/1634/pdf/diss-ahnert-internet.pdf>
- Atkinson, R.C. & Shiffrin, R.M. (1968). Human Memory: A Proposed System and its Control Processes. In: Spence, K.W. & Spence, J.T. *The Psychology of Learning and Motivation (Volume 2)*. New York: Academic Press, pp. 89–195.
- Baddeley, A. (2003). Working memory. Looking back and looking forward. *Nature Reviews Neuroscience*, 4, 829–839.
- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Balyi, I.; Way, R.; Norris, S.; Cardinal, C. & Higgs, C. (2005). *Canadian Sport for Life: Long-Term Athlete Development Resource Paper*. Vancouver, BC: Canadian Sport Centres.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bar-Or, O. & Rowland, T.W. (2004). *Pediatric Exercise Medicine. From Physiologic Principles to Health Care Application*. Champaign: Human Kinetics.
- Baur, J.; Bös, K.; Singer, R. (Hrsg.) (1994). *Motorische Entwicklung. Ein Handbuch*. Schorndorf: Hofmann.
- Buccino, G. & Riggio, L. (2006). *The Role of the Mirror Neuron System in Motor Learning*. *Kinesiology*, 38, 5–15.
- Conzelmann, A. & Hänsel, F. (2008). *Sport und Selbstkonzept*. Schorndorf: Hofmann.
- Damon, W. & Hart, D. (1988). *Self-Understanding in Childhood and Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Flammer, A. (2003). *Entwicklungstheorien*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Gerrig, R. & Zimbardo, P. (2008). *Psychologie*. München: Pearson Studium.
- Granacher U.; Kriemler, S.; Gollhofer, A.; Zahner, L. (2009). *Neuromuskuläre Auswirkungen von Krafttraining im Kindes- und Jugendalter: Hinweise für die Trainingspraxis*. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 60(2), 41–49.
- Heubrock, D. & Petermann, F. (2000). *Lehrbuch der klinischen Kinderneuropsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Kail, R. (2007). *Children and their development (4<sup>th</sup> Edition)*. Prentice Hall: Pearson.
- Karnath, H.-O. & Theier, P. (2006). *Neuropsychologie*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Lang, D.; S. Hill e al. (2001). *Report of Normative Sensory and Motor Performance in Children Using a Standardized Battery*. *The International Journal of Neuroscience* 111(3–4), 211–219.
- Largo, R.M. (2008). *Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung*. Zürich: Piper.
- Martin, D.; Nicolaus, J.; Ostrowski, C. & Rost, K. (1999). *Handbuch Kinder- und Jugendtraining*. Schorndorf: Hofmann.
- Neubauer, W. (1976). *Selbstkonzept und Identität im Kindes- und Jugendalter*. München: Reinhardt.
- Oerter, R. & Montada, L. (1998). *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.

- Roth, K. (1982). *Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten*. Bad Homburg: Limpert.
- Rowland, T.W. (2005). *Children's Exercise Physiology*. Champaign: Human Kinetics. 2<sup>nd</sup> Ed.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being*. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Selman, R.L. (1980). *The growth of Interpersonal Understanding: Development and Clinical Analysis*. New York: Academic Press.
- Shaffer, D.R. (2000). *Social and Personality Development (4<sup>th</sup> Ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Spitzer, M. (2007). *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. München: Spektrum Akademischer Verlag.
- Tulving, E. (1995). *Organization of Memory: Quo vadis*. In: Gazzaniga MS (ed) *The cognitive neurosciences*. MIT, Cambridge/MA, pp 839–847.
- Ufficio federale dello sport UFSPO, Ufficio federale della sanità pubblica (UFS), Promozione Salute Svizzera, Rete svizzera salute e movimento (2009) *Documento di base Movimento efficace per la salute*.
- Ufficio federale dello sport (editore) (2009). *Manuale di base Gioventù+Sport*. Macolin, Ufficio federale dello sport UFSPO.
- Ufficio federale dello sport (editore) (2010). *Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici*. Macolin, Ufficio federale dello sport UFSPO.
- Ufficio federale dello sport (editore) (2014). *Sport per i bambini G+S – Giocare*. Macolin, Ufficio federale dello sport UFSPO.
- Ufficio federale dello sport (editore) (2015). *Sport per i bambini G+S – Esempi pratici*. (3<sup>a</sup> edizione riveduta). Macolin, Ufficio federale dello sport UFSPO.
- Viru, A.; Loko, J.; Volter, A.; Laaneots L.; Karlesom K. & Viru M. (1998). *Age Periods of Accelerated Improvements of Muscle Strength, Power, Speed and Endurance in Age Interval 6–18 years*. *Biology of Sport*. Vol. 15, 4, 211–227.
- Weineck, A. und J. (2006). *Leistungskurs Sport. Band I–III*. Waldkirchen: Suedost Verlags Service GmbH.
- Zahner, L.; Dössegger, A.; Schmid, J.; Stüssi, Ch.; Pühse U. (2004) *Infanzia attiva – Vita sana*. Macolin, Ufficio federale dello sport, Fondazione della Axa-Winterthur per la prevenzione dei sinistri, Istituto dello sport e di scienza dello sport dell'Università di Basilea.
- Zeller, W. (1957). *Konstitution und Entwicklung*. Göttingen: Hogrefe.
- Zimbardo, P.G. (1983). *Psychologie*. Berlin: Springer-Verlag.





Autori: Alain Dössegger, Jacqueline Varisco  
Collaboratori: Daniel Birrer, Jörg Fuchslocher, Urs Mäder,  
Christoph Nützi, Thomas Richard, Michael Romann,  
Patricia Steinmann  
Traduzione: Servizi linguistici UFSPPO

Foto: Ueli Känzig, Philipp Reinmann, Daniel Käsermann  
Layout: Media didattici SUFSM

Edizione: 2015, 3ª edizione, riveduta

Editore Ufficio federale dello sport UFSPPO  
Internet: [www.ufspo.ch](http://www.ufspo.ch), [www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch)  
Ordinazioni: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)  
N° di ordinazione: 30.040.500 i  
BBL: –

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo, anche parziali, sono possibili solo previa autorizzazione dell'editore e con indicazione della fonte.