

Sport per i bambini G+S

Esempi pratici



Sommario

Come utilizzare questo manuale nella pratica	2
Creare le basi	3
Promuovere la molteplicità	8
Correre e saltare	10
Stare in equilibrio	13
Ruotare e rotolare	16
Arrampicarsi e stare sospesi	18
Oscillare e dondolare	20
Muoversi a ritmo e danzare	22
Lanciare e ricevere	26
Lottare e azzuffarsi	30
Scivolare e slittare	32
Praticare sport diversi	34
Cambiare l'ambiente circostante	36
Fondo duro, prato, parco giochi	38
Nel bosco	40
Con l'acqua	42
Sulla riva	43
In acqua	44
Neve	46
Ghiaccio	47
Apprendimento del movimento: La percezione come base dell'apprendimento	48
Gestione dell'attenzione	48
La percezione attraverso gli organi sensoriali	50
Percezione del proprio corpo	51
Imparare significa saper fare delle associazioni	52
Imparare facendo delle associazioni con la realtà conosciuta	52
Lateralità mista tramite l'allenamento dell'ambidestria	53
Imparare tramite i movimenti incrociati	54
Utilizzare le emozioni in maniera intelligente	56
Esempi di lezioni	58
Nella giungla	60
In visita dagli eschimesi	62
Nella vecchia fattoria	64
Riferimenti bibliografici	68

Come utilizzare questo manuale nella pratica

I bambini vogliono ridere, divertirsi e ottenere risultati. Allenamenti e lezioni di educazione fisica nel quadro di G+S rispondono ai loro bisogni specifici e sono adattati al loro grado di sviluppo. Un insegnamento a misura di bambino presuppone conoscenze approfondite dei diversi gradi di sviluppo e dei principi dell'allenamento che da esse derivano. Di tutto ciò tengono conto i fascicoli Sport per i bambini G+S, che – anche grazie a tutta una serie di riferimenti reciproci – aiutano i monitori Sport per i bambini G+S a offrire un insegnamento improntato su valide basi teoriche ed efficace nella pratica.

Il manuale Sport per i bambini G+S – Esempi pratici è destinato a monitori ed esperti Sport per i bambini G+S, come sostegno nella preparazione e lo svolgimento dell'insegnamento o dell'allenamento e presenta numerosi giochi ed esercizi per un'attività interessante e variata.

Struttura del manuale pratico

Il primo capitolo si occupa dei presupposti che il bambino dovrebbe possedere o acquisire per partecipare appieno all'offerta Sport per i bambini G+S e presenta alcune proposte concrete in questo ambito.

Il tema centrale è il sostegno della molteplicità e della variazione. Con le forme fondamentali di movimento si creano le basi per lo sviluppo delle abilità motorie del bambino, Sport per i bambini G+S vuole consentire esperienze motorie variate, creare presupposti solidi per l'apprendimento motorio e ampliare il repertorio di movimento del bambino. Una volta acquisite le basi fondamentali del movimento si sviluppano le abilità specifiche del singolo sport imparando ed esercitando un'attività specifica.

Un'altra precipua esigenza di cui Sport per i bambini G+S si fa portatore è quella di cambiare il più possibile l'ambiente in cui si svolge l'attività consentendo al bambino le esperienze più varie possibili. Esempi di lezioni mostrano infine come si possano inserire nell'attività pratica a misura di bambino le forme di base definite nella prima parte.

Il gioco ha una tale valenza nell'insegnamento e nell'allenamento dei bambini che diventa oggetto di un fascicolo: .

La struttura degli esempi proposti

Gli esempi pratici proposti presentano un esercizio di base o un gioco e lo scopo che essi perseguono. Per venire incontro alle esigenze dei bambini più grandi o più bravi si propongono inoltre varianti facilmente realizzabili modificando il movimento o il materiale utilizzato.

Grazie alle varianti proposte il manuale pratico intende facilitare un insegnamento individualizzato e consentire a tutti i bambini esperienze motorie positive.

I bambini imparano in modo efficace se possono rifarsi a elementi conosciuti, ripetere spesso gli stessi esercizi e apportare gradualmente sempre nuove varianti. Applicando in concreto il principio della variazione dunque si viene incontro alle esigenze specifiche dell'età:  «Apprendimento a lungo termine».

Le nozioni teoriche

Le nozioni teoriche su cui si basa la parte pratica sono contenute nel manuale Sport per i bambini G+S – Nozioni teoriche. I due documenti costituiscono quindi un tutto unico e presentano richiami reciproci.

Nozioni teoriche: 

Esempi pratici: 

Giocare: 

Qualità nell'insegnamento dell'educazione fisica qief.ch

Per analizzare e migliorare la qualità dell'educazione fisica il progetto qief.ch propone una vasta gamma di strumenti per osservare le competenze motorie degli allievi. Alcuni esercizi di base del presente manuale che si rifanno alla documentazione qief.ch sono appositamente contrassegnati. Chi vuole utilizzare i test qief.ch può far capo al sito web www.qims.ch.

Creare le basi



In molti casi i bambini in età Sport per i bambini G+S partecipano per la prima volta ad un'attività per il tempo libero o ad una lezione di sport. Quanti si apprestano a scoprire quella che potrebbe essere una passione per la vita devono essere introdotti e guidati nella nuova situazione in modo adatto all'età. In questo capitolo diamo spunti e suggerimenti per fare in modo che il bambino acquisisca coraggio e fiducia in sé stesso e nelle proprie azioni, superando eventuali paure.

Per consentire ai bambini in età prescolare di apprendere esperienze di movimento variate e le competenze di base in questo ambito si dovrebbe prestare attenzione e diversi ambiti:

- Ambiente circostante: i bambini scoprono gradualmente l'impianto sportivo (palestra, piscina, campo di calcio, etc.) ed il comportamento da tenere (uso degli spogliatoi, come cambiarsi, etc.).
- Iniziativa personale: le idee dei bambini sono creative e variate. Dovrebbero pertanto essere considerate nell'allenamento o nella lezione. In tal modo i bambini possono creare e sperimentare diversi campioni e idee di movimento. L'iniziativa personale deve essere sostenuta. **G** «Il bambino vuole essere autonomo e partecipare alle decisioni».
- Socialità: i bambini imparano come comportarsi con gli altri nell'ambito di un gruppo. Dovrebbero partecipare, sentirsi accolti ed essere a proprio agio. **G** «Il bambino vuole partecipare e sentirsi accettato».

Oltre a ciò il monitore deve considerare i presupposti del singolo bambino nella pianificazione e nello svolgimento della lezione:

La psiche del bambino fra 5 e 10 anni **T**

- Divertimento: motivazione, emozione, coinvolgimento dei coetanei.
- Apprendimento: apprendimento sociale, attenzione, apprendimento a breve e a lungo termine.
- Prestazione: quadro di sé, prospettiva sociale.

La physis dei bambini fra 5 e 10 anni **T**

Lo sviluppo della capacità di prestazione motoria

- Migliorare la coordinazione.
- Stimolare il sistema cardiovascolare.
- Rafforzare i muscoli e migliorare la velocità.
- Rafforzare le ossa.
- Mantenere e migliorare la mobilità articolare.

Rituali

I rituali sono elementi importanti: danno struttura alla lezione sottolineandone la suddivisione temporale e stabilendo punti fissi. Con gruppi di bambini in età prescolare i rituali possono essere utili nell'organizzazione del gruppo durante l'allenamento, richiamare l'attenzione sul monitore o aiutare i bambini ad orientarsi. Ripetere procedure note dà sicurezza ai bambini. I rituali devono essere semplici e venire utilizzati in modo regolare. Di seguito riportiamo alcuni esempi concreti.

 Capitolo «La psiche del bambino fra 5 e 10 anni», «Apprendimento», «Attenzione».

	Esercizio di base	Varianti
<p>Giocare liberamente all'inizio della lezione</p> 	<p>Descrizione I bambini non sono mai pronti in palestra tutti insieme. Quelli che arrivano prima aspettando i compagni possono muoversi e giocare liberamente.</p> <p>Scopo I bambini prima della lezione hanno modo di dare libero sfogo alle loro energie, si muovono, provano piccoli giochi di abilità e decidono autonomamente quanto muoversi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si può mettere a disposizione materiale vario (footbag, corde, cerchi). •  «Gioco libero».
<p>Inizio della lezione in cerchio</p> 	<p>Descrizione I bambini sanno che la lezione inizia una volta che si sono riuniti in cerchio e che devono concentrare l'attenzione sul monitore e sulle consegne che vengono impartite.</p> <p>Scopo Ottenere l'attenzione dei bambini e la calma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Semicerchio, linea, tappetino, quadrati di moquette.
<p>Uso di segnali vari</p> 	<p>Descrizione Chiari segnali acustici e visivi aiutano il monitore nell'organizzazione della classe o del gruppo.</p> <p>Scopo Ottenere l'attenzione dei bambini e la calma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Segnali acustici: tamburello, fischietto, flauto, armonica a bocca, campanello. • Segnali visivi: bandiera rossa o braccio alzati in aria, la mano o un dito posti davanti alla bocca per richiedere silenzio.
<p>Finire la lezione in cerchio</p> 	<p>Descrizione I bambini sanno che al segnale la lezione è terminata. Spesso è appropriato un ritorno alla calma per mezzo di un gioco con ritmi rilassati o di esercizi di rilassamento.</p> <p>Scopo Calmarsi e rilassarsi, evitare litigi o confusione negli spogliatoi, o almeno cercare di limitarli al massimo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • I bambini si stendono sulla schiena e chiudono occhi e bocca. Il monitore li tocca uno dopo l'altro o sussurra il loro nome. Chi viene toccato o chiamato può andare a cambiarsi. • I bambini si congedano fra di loro con una forma di saluto particolare, che loro stessi hanno inventato. •  Altri esempi nel capitolo «Calmarsi e rilassarsi».

Percepire il proprio corpo

I bambini devono imparare a percepire il proprio corpo e a indicare per nome le varie parti. È importante anche mostrar loro diverse funzioni del corpo, come ad esempio tendere e rilassare i vari muscoli.

		Esercizio di base	Varianti
Dal medico 	Descrizione Un bambino si stende pancia a terra con gli occhi chiusi. Il compagno gli appoggia un sacchetto di sabbia su diverse parti del corpo, che il primo deve indicare per nome. Scopo Sentire e indicare correttamente le varie parti del proprio corpo. Rimando 	Parti del corpo <ul style="list-style-type: none">• Concetti fondamentali: schiena, gamba, braccio, glutei, piede.• Altri concetti: spalle, incavo del ginocchio, gomito, coscia, polpaccio, tallone, etc.• Variare la posizione del bambino a terra (sulla schiena). Materiale <ul style="list-style-type: none">• Footbag• Palline da giocare• I bambini cercano oggetti e cose (pigne, foglie, sassi etc.).	
Spaghetti 	Descrizione I bambini sono distesi sulla schiena a occhi chiusi. Il monitore chiede di immaginare di essere spaghetti crudi (corpo irrigidito) o cotti (muscoli rilassati e sciolti). Il monitore solleva i piedi di ciascuno per verificare lo stato di tensione o distensione. Scopo Provocare e percepire coscientemente lo stato di distensione o di tensione del proprio corpo.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Sollevare solo un piede del bambino in posizione irrigidita, che deve mantenere la tensione.• I bambini eseguono il gioco a coppie.• Altre immagini figurate possono essere ghiaccioli, gocce d'acqua, statue di plastilina, etc.).• Un bambino sta in piedi rigido con le braccia lungo il corpo mentre gli altri (almeno 5) bambini e il monitore formano un cerchio intorno a lui. Il bambino, mantenendo la massima tensione del corpo, si lascia cadere in avanti o di lato e viene recuperato dagli altri.	
Le formiche 	Descrizione I bambini sono seduti a terra a gambe distese con le dita sulle cosce che simboleggiano altrettante formiche. Il monitore indica la strada che le formiche devono ora percorrere lentamente. Chi riesce ad arrivare fino alle dita dei piedi, o addirittura alle piante, sempre restando con le gambe distese, e a tornare indietro? Scopo Scoprire la parti del corpo. Mantenere e migliorare la mobilità articolare.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Partire da diverse posizioni, stando seduti o in piedi.• Le formiche possono volare! I bambini stanno seduti a gambe distese e braccia in alto e cercano di allungare le dita più in alto possibile.• Utilizzare altre immagini figurate: lumaca, automobile, etc.	

Orientarsi nel gruppo e nello spazio

I bambini in età prescolare a volte non riescono ad orientarsi adeguatamente in un gruppo o nello spazio circostante e hanno difficoltà a valutare le traiettorie dei compagni in corsa, per cui spesso si hanno piccoli incidenti e scontri.

T Capitolo «La physis dei bambini fra 5 e 10 anni», «Migliorare la coordinazione».

Per evitare problemi i più piccoli dovrebbero quindi essere avviati con cautela a correre liberamente in un gruppo. Demarcazioni (coni, paletti, etc.) possono facilitare al bambino l'orientamento nello spazio o in un terreno di gioco.

Le demarcazioni dei campi di gioco in palestra – durante una fase di gioco o un esercizio – sono poco visibili e costituiscono un ausilio non adeguato.

G «Campo di gioco – adeguato all'attività».

Esercizio di base		Varianti
Il mago 	Descrizione Il monitore divide un terreno di gioco in tre zone; al centro, in mezzo a due boschi, si trova il prato incantato. I bambini sono in uno dei due boschi, al sicuro. Quando parte la musica tutti scattano il più velocemente possibile per andare nel bosco sul lato opposto. Attenzione: quando la musica si blocca chi si trova ancora sul prato aperto viene stregato e deve eseguire una consegna. Scopo I bambini imparano a muoversi all'interno di uno spazio delimitato e in una direzione data, senza dimenticare che lo scopo del gioco è mettersi in salvo.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• I bambini si arrestano come impietriti.• I bambini assumono diverse posizioni.• Si possono utilizzare strumenti a percussione come tamburello o bacchette. I bambini devono riprendere il ritmo nel proprio movimento.• Al posto di segnali acustici se ne utilizzano di visivi, ad esempio fazzoletti di vario colore per i diversi esercizi.• La zona neutra dove stare in sicurezza (bosco) può essere eliminata non appena i bambini si muovono con una certa sicurezza nello spazio.• La meteo: con l'acqua alta i bambini si mettono in salvo in alto, con la pioggia cercano riparo, con il vento si abbassano a terra, con il sole si stendono a terra per una tintarella...• G «Giochi di inseguimento».
La stazione 	Descrizione I bambini corrono liberamente in uno spazio delimitato senza toccarsi. Scopo Imparare a muoversi in un gruppo senza scontrarsi con gli altri. Percepire e valutare le traiettorie degli altri bambini.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Passaggio da camminare e correre.• Sostenere il movimento con la percussione.• Quando si incrocia un altro bambino ci si saluta.• A un segnale tutti restano impietriti sul posto.• G «Giochi per conquistare un posto in uno spazio libero».

Calarsi e rilassarsi

Spesso i bambini all'inizio o alla fine di una lezione sono piuttosto agitati e ciò può portare a liti, problemi per riordinare il materiale, tensioni negli spogliatoi. È quindi consigliabile investire un po' di tempo per attività che facilitino il ritorno alla calma.

T Capitolo «La psiche del bambino fra 5 e 10 anni», «Divertimento», «Emozione».

G «Giochi per il ritorno alla calma».

Esercizio di base		Varianti
La pompa da bicicletta 	Descrizione I bambini sono suddivisi in coppie. Uno, facendo finta di usare una pompa da bicicletta, gonfia il compagno disteso a terra. Questi a sua volta immagina di essere un materassino o un palloncino che si gonfia lentamente e cerca di rappresentarlo. Alla fine si fa uscire l'aria e il bambino si affloscia nuovamente a terra. Scopo Esercitare il controllo della respirazione, tensione della muscolatura e capacità di immaginazione.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Assumere diverse posizioni (a terra, seduti, in piedi)• Imitare l'uso di diversi tipi di pompa.• Un bambino fa finta di essere un burattino, l'altro il burattinaio, che muove i fili immaginari e fa muovere a piacere mani e gambe del compagno.• I bambini sono stesi a terra a occhi chiusi. Guidati dal monitore immaginano di essere dei palloncini da cui esce lentamente l'aria, fino a vuotarsi del tutto. Alla fine tutti sono completamente rilassati e sciolti.
Il dio della pioggia 	Descrizione Un bambino è disteso pancia a terra, il compagno alle sue spalle decide che tempo fa. Pioggerellina: picchiettare leggermente con le punte delle dita sulla schiena. Pioggia battente: accarezzare la schiena. Temporale: battere con le palme delle mani. Sole: sfregarsi le mani fin quando sono calde e poi trasmettere il calore al compagno. Scopo Star distesi in tutta calma e rilassarsi, esercitare la forza d'immaginazione.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Un bambino è disteso sulla schiena a terra, completamente rilassato; il compagno prova se tutti i muscoli sono sciolti, sollevando o scuotendo leggermente una parte del corpo.• Massaggio con la pallina: un bambino è steso a faccia in giù completamente rilassato. Il compagno lo massaggia leggermente con una pallina sotto la guida del monitore (attenzione a non esercitare un'eccessiva pressione nella zona delle anche e della colonna vertebrale).• Pizza: sulla schiena del bambino si fa una pizza. Innanzitutto si allarga la pasta, poi si distribuisce il pomodoro, si mettono gli altri ingredienti, poi ci si fregano le mani per trasmettere il calore del forno.
La pozione magica 	Descrizione I bambini sono stesi a terra rilassati e immaginano di bere una pozione magica. Dopo averla assaporata in bocca la pozione scende per la gola, poi si trasmette a spalle, braccia e gambe, fino alla punta delle dita. Tutto si fa blu e scende la calma. Poi la pozione continua fino a pancia e gambe. Anche i bambini si colorano di blu e sono stanchissimi. Dopo un po' l'effetto della pozione svanisce gradualmente; prima si risvegliano le punte dei piedi, poi man mano tutto il resto del corpo. Scopo Stare stesi a terra in calma assoluta, esercitare l'immaginazione. Rimando Stretching et Yoga pour les enfants, 2005.	Variante riguardo alla storia <ul style="list-style-type: none">• Il trenino: i bambini immaginano che ci sia un trenino in viaggio all'interno del proprio corpo.• Bagni di sole: i bambini immaginano di essere in vacanza al mare, distesi al sole (naturalmente dopo aver messo la crema solare). Tutti sono distesi sulla schiena, ascoltano le onde e sentono la sabbia sotto il corpo. I raggi del sole colpiscono le varie parti del corpo e le riscaldano.• La torcia elettrica: i bambini sono stesi a terra, immaginando che tutto sia buio intorno a loro. Una torcia elettrica illumina le varie parti del corpo, riscaldandole. Variante riguardo alle parti del corpo <ul style="list-style-type: none">• A seconda dell'età e delle conoscenze dei bambini il viaggio attraverso il corpo può essere più o meno dettagliato dal punto di vista anatomico.

Promuovere la molteplicità

Lo sviluppo motorio del bambino avviene scomponendo ed affinando sempre più determinati movimenti. Mentre il neonato tocca un determinato oggetto cercando di afferrarlo, man mano il movimento si affina e differenzia e consente di prendere, tenere, lasciare, lanciare, ricevere, sbattere, far rimbalzare. Il bambino piccolo si aggrappa e muove impacciato i primi passi, fino a poi riuscire ad alzarsi in piedi, sedersi, stare in piedi e camminare. Queste forme a loro volta sono importanti per stare in equilibrio, camminare, correre, saltellare e saltare. **T** Capitolo «La physis dei bambini fra 5 e 10 anni», «Migliorare la coordinazione», Figura 7 «Lo sviluppo dei movimenti elementari».

I bambini non sono certo degli specialisti, ma possono essere definiti senza dubbio degli allrounder. Sono curiosi di scoprire l'enorme varietà del mondo circostante e per uno sviluppo globale hanno bisogno di un'esperienza a vasto raggio. Il principio vale in particolare nel campo dell'attività fisica e sportiva: con i bambini si deve praticare sport in modo variato, perché in tal modo essi possono acquisire solide basi in termini di capacità ed abilità motorie di base, quelli che in Sport per i bambini G+S chiamiamo i movimenti elementari o le forme di base del movimento.



- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| ■ Correre e saltare | ■ Muoversi a ritmo e danzare |
| ■ Stare in equilibrio | ■ Lanciare e ricevere |
| ■ Ruotare e rotolare | ■ Lottare e azzuffarsi |
| ■ Arrampicarsi e stare sospesi | ■ Scivolare e slittare |
| ■ Oscillare e dondolare | ■ Altre forme |

Forme basilari del movimento.

Naturalmente la lista di attività motorie di cui sopra – riportate in forma assolutamente schematica – non è da considerare esaustiva, ma serve innanzitutto per mostrare la varietà delle forme motorie di base.

Le forme elementari costituiscono la base per diversi sport; migliore e più ampia è questa formazione di base, migliori risultano i presupposti per l'apprendimento di uno sport specifico **P** Capitolo «Praticare sport diversi». Esperienze motorie variate abbreviano il tempo necessario all'apprendimento e rendono più efficace il processo di allenamento nella formazione e nell'acquisizione di nuove abilità motorie e di tecniche. Pertanto va attribuito notevole valore ad un repertorio di movimento ampio e variato. (Weineck, 2007).

Sport per i bambini G+S si è posto l'obiettivo di consentire a un massimo di bambini una formazione motoria di base ampia e variata. In tal modo si vuole consentire un approccio ottimale alle diverse discipline sportive e porre le basi per fare movimento anche da adulti, e per tutta la vita. A prescindere che l'attività preveda come variante allround, una o più discipline sportive, nei corsi Sport per i bambini G+S i bambini dovrebbero trovare stimoli e sostegno in tutte le forme fondamentali di movimento. Più giovane è il bambino, meno specifica dovrebbe essere l'attività che si svolge con lui. Nei capitoli seguenti presentiamo esercizi e giochi che dovrebbero dare suggerimenti per le lezioni e gli allenamenti nell'ambito di Sport per i bambini G+S, elencati seguendo la presentazione esposta nel grafico precedente.

Gli scopi perseguiti sono:

- **Consentire esperienze motorie variate**
- **Creare basi ottimali per l'apprendimento motorio**
- **Ampliare il repertorio di movimenti esistente**



Correre e saltare

Correre e saltare sono attività fondamentali per i bambini, che le svolgono spontaneamente nel gioco. Nell'età Sport per i bambini G+S si dovrebbero poter fare esperienze variate in queste forme motorie di base, anche perché esse costituiscono una base importante per molti sport.

I bambini allenano anche la resistenza con carichi di breve durata (alcuni secondi come ad esempio  «Giochi di inseguimento», «Giochi di corsa e staffette»), che consentono un recupero molto rapido e sono quindi particolarmente adatti all'età. Pause abbastanza lunghe per consentire di recuperare sono importanti e non vanno trascurate.

 Capitolo «La physis dei bambini fra 5 e 10 anni», «Stimolare il sistema cardiovascolare».

	Esercizio di base	Varianti
<p>Corsa sulla lava</p> 	<p>Descrizione Si delimita una zona larga circa 15 metri, che rappresenta un fiume di lava. Chi riesce ad attraversare il flusso incandescente senza bruciarsi? Dare il segnale di inizio seguito da uno stop dopo 3-4 secondi. Chi è ancora in movimento si brucia i piedi.</p> <p>Prevedere pause a sufficienza (per raffreddare i piedi).</p> <p>Scopo Esercitare contatti al suolo rapidi e brevi propedeutici per la corsa veloce.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> Esercitare elementi della corsa veloce imitando animali o essere fiabeschi. Ad esempio la corsa leggera di gazzelle e cerbiatti. Topo: passettini con frequenza elevata. Gigante: posizione eretta. Calpestare pozzanghere: mettere i piedi su tappetini (pozzanghere) facendo in modo che l'acqua spruzzi in alto, senza però bagnarsi. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> Fra le pozzanghere superare degli ostacoli. Staffetta con i monopattini. Ci si passa l'attrezzo dopo ogni corsa o tratta di percorso. Esercitarsi su entrambi i lati!
<p>Bob con il tappetone</p> 	<p>Descrizione Due squadre con un tappetone ciascuna. Al comando si deve spingere l'attrezzo il più velocemente possibile su una distanza predefinita.</p> <p>Scopo Partenza veloce e scatto.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> Slitta con i cani:  Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Scivolare e slittare». Eseguita come staffetta: dopo ogni lunghezza si cambiano cane e pilota. Scatti in salita. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> Spingere un carrello per i tappetini.
<p>Corri la tua età</p> 	<p>Descrizione Il monitor predispone un circuito da percorrere in circa un minuto a velocità accessibile a tutti. Ogni bambino cerca di correre un numero di giri pari alla sua età. La regola fondamentale della corsa di resistenza è far correre ai bambini la propria età in minuti ad un ritmo piacevole, che consenta di parlare con il compagno.</p> <p>Scopo Esercitare la corsa continua di resistenza.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> Integrare nel percorso consegne coordinative (slalom, tenere in equilibrio un oggetto, superare ostacoli) senza ridurre la velocità. Correre con la musica.

Esercizio di base		Varianti
<p>Il millepiedi</p> 	<p>Descrizione I bambini sono in fila indiana e ciascuno appoggia le mani alle spalle del compagno precedente. Il millepiedi saltella in giro per la palestra seguendo il ritmo scelto dal primo bambino della fila (zigzagando).</p> <p>Scopo Rafforzare i piedi saltellando.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ogni bambino saltella su un piede solo, tenendo la gamba flessa del compagno che lo precede. Cambiare gamba. • Galli da combattimento: saltellando su una gamba sola due bambini cercano di fare perdere l'equilibrio all'avversario (braccia dietro la schiena). • Danza cosacca: due bambini saltellano su un piede solo allo stesso ritmo, tenendo ciascuno una gamba dell'altro. Dopo 2-3 o anche dopo ogni saltello cambiare gamba senza interrompere i salti. • Tutte le forme di saltelli alla corda. • Forme di saltelli e giochi vari con la cordicella elastica.
<p>Segni sulla parete</p> 	<p>Descrizione I bambini vengono suddivisi in due squadre, A e B. Ogni componente della squadra A salta il più in alto possibile cercando di incollare alla parete un foglietto adesivo. Quelli della squadra B a loro volta cercano di staccare gli appunti dalla parete (un tentativo per ogni bambino). Alla fine del gioco quanti foglietti restano ancora attaccati?</p> <p>Scopo Saltare in alto, rafforzare le ossa.</p>	<p>Movimento e materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • La raccolta a staffetta: i componenti delle squadre corrono a turno a toccare nastri colorati legati agli anelli, posti a 5 metri di distanza. Chi ci riesce ottiene un punto. • Graffiti: alla parete sono appesi fogli con disegnato un cerchio. I bambini saltando cercano di completare il cerchio disegnando un volto stilizzato.
<p>Corsa sulle isole</p> 	<p>Descrizione Lungo una linea si dispongono a terra dei tappetini, a distanza man mano crescente. I bambini corrono il più velocemente possibile saltando da un'isola all'altra.</p> <p>Scopo Saltare in lungo prendendo la rincorsa.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltare dai due lati. • Cambiare il ritmo della corsa. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare ostacoli in gommapiuma. • Formare un percorso a ostacoli, disposti a distanza di circa 5-7 m. I bambini, se possibile seguendo un ritmo di tre passi, superano dapprima un ostacolo singolo (ad es. scatola di banane), poi 2, 3 o anche 4 ostacoli di seguito.
Gioco		Varianti
<p>Costruire una torre</p> 	<p>Descrizione I bambini vengono suddivisi in squadre di 3-5 componenti, disposte ciascuna dietro a un cerchio. Oltre una linea a una ventina di metri di distanza sono sparsi diversi blocchetti di legno. Al segnale i bambini scattano tutti insieme per andare a recuperare i blocchetti che poi portano nel cerchio della propria squadra, fino a quando non ce ne sono più. Chi è stanco può iniziare a costruire la torre.</p> <p>Scopo Allenare la velocità e stimolare il sistema cardiovascolare.</p>	<p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quale squadra costruisce la torre più bella? • Dopo aver costruito la torre, quale squadra è più rapida nello smontarla e nel riportare i blocchetti di legno dove si trovavano? • Il percorso per arrivare a prendere il materiale è disseminato di panche ed altri ostacoli. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ogni squadra deve recuperare i vari pezzi di un puzzle e comporlo. • Scoprire e raccogliere le carte di un Memory.

	Gioco	Varianti
<p>La valanga</p> 	<p>Descrizione I bambini sono disposti sulla linea di partenza e guardano all'indietro. Alle loro spalle il monitore fa rotolare a terra un pallone. Quando esso raggiunge una linea stabilita i bambini scattano e corrono via.</p> <p>Scopo Allenare la velocità e la rapidità di reazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A coppie. L'allievo posizionato dietro fa rotolare un pallone fra le gambe del compagno. Non appena il pallone gli passa davanti il bambino scatta e cerca di recuperarlo. • Scatto sul rimbalzo. Si lancia in aria un pallone da pallacanestro. Quando ribalza a terra parte il primo bambino, al secondo rimbalzo un altro, e così via.
<p>Agganciare e sganciare</p> 	<p>Descrizione A corre fino a un punto determinato e poi indietro alla partenza, dove prende con sé il compagno B, corre con lui lungo il percorso e al ritorno agganciano C. Una volta completato il convoglio, ogni volta che si arriva al punto di partenza si sgancia un elemento, prima A, poi B, fino all'ultimo.</p> <p>Scopo Esercitare la corsa di resistenza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La locomotiva: il bambino più resistente (o l'insegnante) funge da locomotiva e a ogni giro prende con sé un compagno, che poi lascia nuovamente al punto di partenza. I compagni in attesa svolgono eventualmente consegne accessorie.
<p>Il morso del serpente</p> 	<p>Descrizione L'insegnante fa serpeggiare a terra una lunga corda; cinque alunni saltano da una parte all'altra della stessa cercando di non toccarla.</p> <p>Scopo Stimolare la capacità di reazione, saltellare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'elicottero: la corda viene condotta a terra in un ampio movimento circolare. I bambini cercano di evitare il rotore saltellando. • Ogni altra forma di gioco alla corda da fare in gruppo con corde lunghe.
<p>Staffetta a terra</p> 	<p>Descrizione I bambini sono distesi a terra lungo due linee parallele, a distanza di 4-5 metri uno dall'altro. A partire da due paletti uno di loro scatta, supera in salto uno a uno i compagni, doppia il paletto opposto e tocca il compagno all'inizio della fila, che a sua volta si avvia sul percorso.</p> <p>Scopo Superare ostacoli in velocità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4-5 bambini portano di corsa una scatola ciascuno fino a dei punti contrassegnati a terra. Una volta tornati al punto di partenza si compie un altro giro saltando oltre le scatole, poi si inizia a raccoglierle e a riportarle indietro, sempre di corsa.

Stare in equilibrio

Stare in equilibrio, saper mantenerlo o riacquistarlo sono attitudini di grande importanza in molti esercizi o discipline sportive. Nello sport quasi tutti i movimenti richiedono un adattamento del corpo al mutare delle circostanze esterne. Un equilibrio ben sviluppato è una competenza motoria di base essenziale per imparare e praticare sport.

Esercizio di base		Varianti
Il trampoliere 	Descrizione I bambini stanno in equilibrio su un piede, alzando l'altra gamba flessa come un fenicottero. La posizione viene mantenuta senza muoversi per un po' di tempo, poi si cambia gamba. Esercitarsi sempre da entrambe i lati! Scopo Riuscire a stare in equilibrio su una gamba sola senza muoversi. Rimando  Capitolo «La psiche del bambino fra 5 e 10 anni», «Apprendimento», «Attenzione».	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Chiudere gli occhi.• A occhi chiusi appoggiare la testa alla nuca.• Assumere la posa del gigante (sulla punta dei piedi) e del nanetto (flettere la gamba d'appoggio) su una gamba sola.• Sollevare in orizzontale, in avanti o all'indietro la gamba libera.• Sollevare la gamba lateralmente ed appoggiare il piede nell'incavo del ginocchio della gamba d'appoggio.• Sollevare la gamba lateralmente.• Eseguire una consegna accessoria, giochi di abilità, lanciare e ricevere una pallina, etc.• Il fenicottero si trova su un terreno cedevole (nel bosco, su un tappetino).• A piedi nudi. Materiale <ul style="list-style-type: none">• Si può stare in equilibrio su diversi attrezzi (panca rovesciata, pallone medicinale vecchio, pallina da tennis, asse oscillante).
Il funambolo 	Descrizione I bambini avanzano in equilibrio su una panca rovesciata, mettendo un piede dopo l'altro e con le braccia distese ai lati per aiutarsi a non cadere. Scopo Riuscire a stare in equilibrio su un ostacolo in tutta sicurezza. Rimando 	Movimento <ul style="list-style-type: none">• A seconda della difficoltà, in un primo momento con l'aiuto del compagno.• Procedere lateralmente.• Muoversi all'indietro.• In equilibrio a occhi chiusi.• Stando in equilibrio svolgere delle consegne accessorie: tenere un footbag in equilibrio sulla testa, sulle spalle, sul piede, lanciare o prendere una palla, giocare. Materiale <ul style="list-style-type: none">• Panca.• Trave.• Corda.• Corda per i salti.• Slackline.• Materiale per far avanzare, oscillare o molleggiare la panca. 

		Esercizio di base		Varianti	
--	--	-------------------	--	----------	--



Ciao vicino!

Descrizione
Due panche rovesciate sono disposte una di fronte all'altra. A coppie, i bambini vi restano in equilibrio cercando di lanciarsi a vicenda un pallone senza cadere a terra.

Scopo
Stare in equilibrio su un attrezzo e svolgere contemporaneamente un esercizio.

Il giocoliere

Descrizione
I bambini tengono una bacchetta in equilibrio sulla mano.

Scopo
Mantenere un oggetto in equilibrio.

Sicurezza
Prevedere abbastanza spazio, per evitare collisioni fra i bambini.

Movimento

- Lo specchio: un bambino fa un movimento, l'altro lo ripete.
- Lanciarsi a vicenda diversi oggetti.
- Giocare a badminton, goba, frisbee.

Materiale

- I bambini stanno in piedi su palloni medicinali, palline da tennis, asse instabile.

Movimento

- Tenere un oggetto in equilibrio su un dito, sulla testa, sul naso, sul piede sul ginocchio, su una spalla.
- Stando fermi: in piedi, seduti, distesi.
- In movimento: camminare e correre, in avanti e indietro, su un percorso.
- Eseguendo l'esercizio svolgere una consegna accessoria, anche auto imposta: sedersi e rialzarsi, ruotare attorno al proprio asse, etc.

Materiale

- Footbag.
- Bastoni da unihockey.
- Racchette (badminton, tennis, tennistavolo).

		Gioco		Varianti	
--	--	-------	--	----------	--

I fenicotteri

Descrizione
I bambini si muovono liberamente per la palestra. Al segnale si fermano in equilibrio su una gamba. Provare sempre da entrambe i lati!

Scopo
Bloccare il movimento assumendo una posizione in equilibrio.

Varianti

- I bambini si muovono al ritmo della musica; quando questa si blocca assumono una posizione in equilibrio.
- I bambini si muovono al ritmo di uno strumento a percussione correndo, saltando, camminando. Quando il ritmo cessa si fermano in equilibrio su una gamba.
- A un segnale i bambini corrono il più velocemente possibile su una corda o una panca e vi restano in equilibrio.

Gioco

Varianti

Attenti al cocodrillo!



Descrizione

Si predispongono diverse stazioni per esercitare l'equilibrio, collegate fra loro. I bambini passano da una all'altra senza mettere mai piede a terra.

Scopo

Stare in equilibrio in vari modi su installazioni e attrezzi diversi.

Sicurezza

Dove c'è pericolo di cadute assicurare l'attività con tappetoni e allontanare oggetti contundenti.

- Una panca viene fissata al quadro svedese per formare un ponte inclinato.
- Panca che scivola su rulli.
 Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Stare in equilibrio», «Il funambolo».
- Panca che oscilla.
- Un'estremità della panca viene sospesa agli anelli, l'altra resta a terra.
- Una panca viene fissata alle sbarre a formare un ponte sospeso.
- Corda.

Caccia al fenicottero



Descrizione

I bambini fanno un gioco d'inseguimento. Chi viene preso resta in equilibrio su una gamba fin quando viene liberato da un compagno.

Scopo

Nel corso del gioco riuscire a interrompere il movimento per assumere una posizione in equilibrio e mantenerla.

- I bambini possono contare fino a 10 e poi cambiare gamba se non ricevono il cambio per lungo tempo.
- Assume le posizioni più diverse sempre stando in equilibrio.

Ruotare e rotolare

È possibile eseguire rotazioni sui diversi assi del corpo. Per lo sviluppo sensomotorio del bambino è importante consentirgli tali esperienze quanto prima possibile. In tal modo si stimolano e rafforzano fra l'altro le capacità di equilibrio e di orientamento.

Esercizio di base		Varianti
 <p>Capriola in avanti</p>	<p>Descrizione I bambini eseguono una capriola appoggiando le mani a terra, portando il mento al petto e arrotondando la schiena, in modo da toccare terra solo con la parte vicina alla nuca. Poi i bambini cercano di rialzarsi senza l'aiuto delle mani.</p> <p>Scopo Imparare ad eseguire correttamente la capriola in avanti.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Arrotondando la schiena dondolare in avanti e indietro da seduti.• Dal movimento precedente alzarsi di scatto in piedi.• Capriola in avanti su un piano inclinato.• Eseguendo la capriola in avanti tenere un nastro fermo fra mento e petto, per favorire la giusta posizione della testa.• Eseguendo la capriola immaginare di essere un canguro con un piccolo nel marsupio, che non si vuole schiacciare.• Capriola sincronizzata: due o più allievi seguono contemporaneamente una capriola.• Capriola con saltello. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none">• Per costruire un piano inclinato appoggiare un tappetone da un lato su una panca, oppure fissare un'estremità della panca alla spalliera e poi coprirlo con tappetini.• Preparare in tal modo diverse stazioni, dove eseguire diversi tipi di capriole.• Rotolare oltre una fossa (formare spazi vuoti fra i tappetini).• Dal minitrampolino eseguire una capriola su un tappetone.• Provare ad eseguire una capriola su una panca coperta con un materassino airez.
 <p>Capriola all'indietro</p>	<p>Descrizione I bambini eseguono la capriola all'indietro senza esitazioni. A seconda delle capacità si possono eseguire capriole anche su un piano inclinato. Nell'esecuzione il bambino guarda sempre le ginocchia.</p> <p>Scopo Il bambino esegue una capriola all'indietro corretta. Le mani sostengono il movimento, per non gravare sulla testa.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Arrotondando la schiena dondolare avanti e indietro, eventualmente formando con le mani orecchie grandi come quelle di Topolino.• Capriola all'indietro su un piano inclinato, partendo da seduti con le ginocchia flesse.• Rotazione all'indietro agli anelli.• Rotazione all'indietro alla pertica. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none">• Costruire diversi tipi di piano inclinato.• Predisporre tappetini sul pavimento

Esercizio di base

Varianti

La ruota



Descrizione

I bambini immaginano che braccia e gambe sono i raggi di una grande ruota. Ora il meccanismo si mette in movimento, nella sequenza corretta di mani e piedi (piede – mano – mano – piede).

Scopo

Saper eseguire la ruota in un corridoio largo una trentina di centimetri o lungo una linea.

Rimando



Movimento

- Esercitarsi sempre su entrambe i lati!

Materiale

- A terra si dispongono demarcazioni per l'appoggio corretto di mani e piedi.
- Prendere le demarcazioni della palestra come ausili all'orientamento.
- Eseguire una ruota in un corridoio formato da cordicelle elastiche, senza toccarle.
- Disporre a terra quattro cerchi, nei quali appoggiare di seguito piedi e mani.

Rullo compressore



Descrizione

I bambini, a terra su materassini con le braccia distese oltre la testa, ruotano sull'asse longitudinale come un rullo, senza toccare terra con i piedi e con le mani (all'inizio con l'aiuto del compagno).

Scopo

I bambini sono in grado di rotolare dalla posizione prona a quella supina a viceversa.

Movimento

- Provare da entrambi i lati, ruotando prima verso destra, poi verso sinistra).
- I bambini rotolano su un piano inclinato tenendo i piedi uniti e le braccia distese (v. figura).

Materiale

- Costruire diversi piani inclinati (v. capriola in avanti).
- Rotolare stando dentro a un tubo (fatto con tappetini messi dentro cerchi).
- Rotolare il più velocemente possibile giù da un pendio.

Ruotare



Descrizione

I bambini sono seduti (fermi) negli anelli oscillanti e chiedono al compagno di arrotolare le corde su se stesse. Poi le lasciano andare e si godono la rotazione sul proprio asse.

Scopo

Sentire le rotazioni su un asse e scoprire la forza centrifuga.

Movimento

- Come nell'esercizio di base ma stando in piedi o appesi agli anelli.
- Agli anelli oscillanti, ruotare il più velocemente possibile con i piedi in aria o che toccano terra, per rimestare la zuppa.
- Sospesi a un solo anello.
- Eseguire una rotazione oscillando.
- Esercizi a terra: eseguire in salto rotazioni o mezze rotazioni, provare le piroette.

Arrampicarsi e stare sospesi

Ai bambini piace molto avventurarsi in alto lasciando l'appoggio sicuro a terra; approfittano di ogni occasione per farlo e sanno valutare correttamente le proprie possibilità. Gli esercizi ed i giochi dovrebbero essere semplici e sicuri, ma nello stesso tempo interessanti e variati.

Un aspetto importante dell'insegnamento motorio e sportivo è il rafforzamento dell'intero corpo, soprattutto del tronco. Una buona postura può essere ottenuta con un rafforzamento mirato, non da ultimo dell'apparato di sostegno. Allo scopo sono particolarmente indicate attività come arrampicarsi e stare sospesi

 Capitolo «La physis dei bambini fra 5 e 10 anni», «Rafforzare i muscoli e migliorare la velocità».

	Esercizio di base	Varianti
 <p>Attraversare le spalliere</p>	<p>Descrizione I bambini attraversano le spalliere come scimmie, fermandosi a raccogliere dei nastri colorati fissati a diverse altezze.</p> <p>Scopo I bambini sono capaci di attraversare l'intera larghezza dell'attrezzo senza toccare terra, si sentono sicuri e si muovono senza spreco di forze.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini possono seguire un percorso a scelta. • I bambini si arrampicano alle spalliere passando attraverso anelli disposti in orizzontale o in verticale. • I bambini si arrampicano con la schiena alla spalliera. • Due bambini si arrampicano insieme, uniti da una corda che ognuno di loro tiene con una mano (non annodarsi). • I bambini danno libero sfogo alla fantasia. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se disponibile parete d'arrampicata o quadro svedese.
 <p>Valicare la montagna</p>	<p>Descrizione I bambini superano una spalliera a un'altezza che loro stessi decidono.</p> <p>Scopo Senza sforzo e senza paura i bambini riescono a superare un ostacolo alto (la spalliera).</p> <p>Sicurezza Per garantire la sicurezza, a terra vengono disposti dei materassini.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salire da un lato di un ostacolo e scendere da quello opposto. • Godersi lo spettacolo dall'alto. • Salire da un lato e poi saltare giù dall'altro lato su un tappetone. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una panca fissata alle spalliere con la massima inclinazione possibile. I bambini si arrampicano su di essa. Per garantire la sicurezza si dispongono ai lati materassini.
 <p>Alla pertica</p>	<p>Descrizione I bambini si arrampicano alla pertica e scivolano di nuovo a terra.</p> <p>Scopo I bambini conoscono almeno un sistema per salire e scendere alla pertica. Si sentono sicuri ed eseguono movimenti economici.</p> <p>Sicurezza Si tolgono di mezzo eventuali ostacoli e si dispongono a terra materassini.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arrampicarsi su una pertica inclinata. • Arrampicarsi in verticale. • Tenendosi a due pertiche i bambini si piegano all'indietro fino ad avere la testa rivolta verso il basso. • I bambini si issano in alto usando due pertiche e poi saltano su tappetini disposti a terra. Per garantire la sicurezza arrampicarsi fino all'altezza da cui si può saltare senza paura. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se disponibile: quadro svedese.

Esercizio di base

Varianti

Giardino d'arrampicata



Descrizione

Via libera alla fantasia. Ci sono i più diversi attrezzi su cui arrampicarsi, a partire da sbarra e parallele. Predisporre gli attrezzi in modo da consentire ai bambini di arrampicarsi su staggi disposti a diverse altezze.

Scopo

I bambini sanno arrampicarsi in sicurezza, in vari modi e adattando la tecnica alla situazione.

Sicurezza

Si tolgono di mezzo eventuali ostacoli e si dispongono a terra materassini.

Rimando

 Capitolo «Esempi di lezioni», «Nella giungla».

Movimento

- Alla sbarra si predispongono 2 o 3 staggi ad altezze diverse. I bambini salgono e scendono all'attrezzo formando un 8 (v. figura).
- Parallele: i bambini si arrampicano sugli staggi formando con il corpo un 8.
- Parallele: i bambini si spostano in sospensione lungo gli staggi.

Materiale

- Corda, pertica, spalliere, anelli oscillanti, impianti di corde.

Lepre, rana e granchio



Descrizione

I bambini imitano rane, lepri e granchi, saltellando o camminando con la stessa andatura in giro per la palestra o superando ostacoli.

Scopo

I bambini acquisiscono una buona forza d'appoggio e possono sostenere e reggere in diverse situazioni il peso del proprio corpo.

Movimento

- I bambini appoggiano le mani su una panca e saltellano in avanti e di lato da una parte all'altra della stessa.
- I bambini saltano come rane o lepri attraverso elementi di cassone e poi sul coperchio dello stesso.
- Nella posizione di partenza delle flessioni i bambini mettono i piedi su un resto di moquette, poi lo portano in giro per la palestra spostandosi con la sola forza delle braccia.
- Un bambino si appoggia con le mani ad un cerchio e con i piedi fa il periplo dello stesso.

L'acrobata



Descrizione

Alla sbarra, al trapezio (anelli) o alle parallele i bambini possono saltare all'appoggio ed eseguire semplici acrobazie.

Scopo

Apprendere l'appoggio a diversi attrezzi come forma preliminare della ginnastica agli attrezzi. Rafforzare la muscolatura di sostegno.

Movimento

- Sbarra: dall'appoggio divaricare una gamba dopo l'altra portandole in alto all'attrezzo e tornare nella posizione di partenza.
- Parallele: a quattro zampe sulle due sbarre spostarsi in avanti, indietro e lateralmente.
- Parallele: in appoggio i bambini si spostano lungo l'attrezzo.
- Parallele: eseguire oscillazioni stando in appoggio sull'attrezzo.
- Trapezio: i bambini saltano o salgono all'appoggio e oscillano o eseguono semplici esercizi.

Oscillare e dondolare

Le oscillazioni in avanti, all'indietro e di lato costituiscono preziose esperienze di movimento che stimolano in vario modo la percezione che il bambino ha del proprio corpo. Oscillare e dondolare piace molto ai bambini ma sono attività che richiedono valide forme di organizzazione e misure di sicurezza adeguate.

Esercizio di base		Varianti
<p>L'altalena</p> 	<p>Descrizione I bambini dondolano a diversi attrezzi e fanno le prime esperienze di movimento.</p> <p>Scopo I bambini si sentono sicuri mentre oscillano e dondolano, si godono la sensazione e scoprono diversi modi per farlo.</p> <p>Sicurezza A terra sono disposti materassini, i bambini in attesa sanno quali zone sono pericolose e dove devono mettersi. Anche le forme organizzative assumono una notevole importanza.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Sedersi agli anelli o al trapezio e farsi spingere dolcemente dal compagno.• Chi riesce ad avviare il movimento da solo e a mantenerlo?• Tenendosi agli anelli fare qualche passo indietro e poi oscillare piegando le ginocchia.• I bambini si tengono con entrambe le mani al trapezio o agli anelli, prendono una leggera rincorsa e poi iniziano a oscillare.• Oscillare e dondolare sincronizzati con il compagno.• Chi riesce ad eseguire una mezza rotazione o una completa? <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none">• Anelli (disposti ad altezze diverse per le attività che si vogliono svolgere; seduti, in piedi o in sospensione).• Trapezio (regolato come gli anelli).• Corda.• Pertica.
<p>Il mondo alla rovescia</p> 	<p>Descrizione I bambini restano in sospensione fissati con le ginocchia alla sbarra o agli anelli. In un primo tempo scoprono la sensazione nuova e un mondo capovolto; man mano che si sentono più sicuri possono avviare con le braccia una leggera oscillazione.</p> <p>Scopo I bambini sono in grado di restare appesi a testa in giù alla sbarra o agli anelli oscillanti reggendosi con le ginocchia piegate.</p> <p>Sicurezza Disporre materassini sul pavimento; regolare anelli e sbarra.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Avviare l'oscillazione dando una spinta a terra con le mani.• Avviare l'oscillazione senza appoggio a terra.• A testa in giù recuperare un pallone da terra e lanciarlo ad un compagno.• In sospensione con le ginocchia piegate darsi lo slancio. Raggiunta una altezza sufficiente lasciare l'attrezzo, proseguire la rotazione e atterrare in piedi. Rilasciando le gambe guardare in avanti-alto.

Esercizio di base		Varianti
<p>Tarzan</p> 	<p>Descrizione I bambini dondolano appesi alla corda come piccoli Tarzan. Questa forma di base può essere completata con diverse altre consegne.</p> <p>Scopo Fare esperienze e rafforzare la muscolatura.</p> <p>Sicurezza A seconda della difficoltà dell'esercizio si dispongono a terra tappetini più o meno spessi.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stando su un cassone i bambini afferrano una corda, si lasciano andare e oscillano avanti e indietro. Attenzione a impugnare la corda abbastanza in alto per evitare di sbattere contro il cassone. • I bambini tengono stretto fra i piedi un pallone, che al termine dell'oscillazione cercano di far cadere su un bersaglio. • Salto di precisione: arrivati alla massima distanza di oscillazione i bambini si lasciano cadere su un bersaglio disposto su materassini.
<p>Festival delle oscillazioni</p> 	<p>Descrizione In questa sede si illustrano ai bambini varie idee per giocare oscillando e dondolando. Tutti sono liberi di provare a piacimento le diverse stazioni di lavoro e gli attrezzi.</p> <p>Scopo I bambini scoprono diversi modi di dondolare e oscillare e fanno esperienze variate di movimento.</p> <p>Sicurezza Disporre materassini a terra.</p>	<p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una panca rovesciata viene fissata con corde agli anelli oscillanti, a formare una altalena di grandi dimensioni, dove possono prender posto diversi bambini per volta. • Una sbarra viene fissata a due paia di anelli, formando un trapezio gigante sul quale possono oscillare più bambini contemporaneamente. • Usando delle corde si fissa agli anelli oscillanti un tappetino, che forma una specie di amaca, molto amata dai bambini.

Muoversi a ritmo e danzare

I bambini piccoli amano danzare e ove possibile si muovono seguendo un ritmo. Crescendo tale caratteristica resta nelle bambine. I movimenti sono spontanei e spesso molto creativi. I bambini si esprimono soprattutto rifacendosi a esperienze vissute. Con immagini, favole, ritmi e musica si stimola la loro fantasia. Versi, storie, canzoni e giochi musicali fanno scoprire loro sequenze ritmiche. Combinate con il movimento queste esperienze vissute sono molto importanti per ampliare ed approfondire il senso ritmico del fanciullo..

Esercizio di base		Varianti
<p>Terra silenziosa</p> 	<p>Descrizione I bambini non possono parlare o fare rumore. Il monitor mostra loro diverse figure e posture, che i bambini devono imitare il più rapidamente possibile.</p> <p>Scopo I bambini percepiscono il movimento solo a livello visivo. Se si deve stare in silenzio, si raggiunge inoltre un buon grado di concentrazione.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correre in avanti, indietro, lateralmente. • Saltellare. • Camminare a quattro zampe, all'indietro. • Camminare sulle punte dei piedi o sui talloni. • Stare in equilibrio su una gamba. • Distendersi a terra. • Imitare diversi animali. • Spiegare ed eseguire semplici sequenze motorie senza parlare. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il movimento viene sostenuto o guidato con le percussioni (tamburello o mani).
<p>Il palloncino</p> 	<p>Descrizione Tenendosi per mano in bambini si avvicinano l'un l'altro per formare una specie di pallone. A questo punto iniziano a soffiare con forza, e il pallone si gonfia (i bambini si allontanano lentamente) fino a scoppiare (i bambini cadono a terra ed eseguono una capriola).</p> <p>Scopo Il bambino sente la respirazione e fa qualcosa insieme agli altri.</p> <p>Sicurezza Prevedere spazio a sufficienza.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutti i bambini si tengono per mano e camminano in cerchio. Riescono a mantenere tutti lo stesso ritmo, in modo da non far rovinare la forma del pallone (il cerchio)? •  Capitolo «Creare le basi», «La pompa da bicicletta».
<p>Incantato</p> 	<p>Descrizione I bambini si muovono al ritmo di uno strumento a percussione (tamburello), riprendendone il ritmo ed eseguendo movimenti appropriati.</p> <p>Scopo I bambini sentono il ritmo e sono capaci di trasporlo nel movimento.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correre, saltellare galoppare, camminare. • Quando le percussioni cessano i bambini si fermano come impietriti. • Quando la percussione cessa o si sente un altro rumore i bambini vengono trasformati per magia in figure o oggetti (pietra, albero, nanetto, gigante, etc.). <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voce. • Altri strumenti.

Esercizio di base

Varianti

Il mondo animale



Descrizione

A terra sono sparse varie figure di animali. Uno dei bambini ne sceglie una e senza parlare rappresenta l'animale. Gli altri cercano di indovinare di cosa si tratta e di imitarlo a loro volta.

Scopo

Riconoscere andature e caratteristiche di diversi animali e imitarli in modo efficace.

Rimando



Movimento

- Utilizzare altre figure (tipi di sport, personaggi delle favole).
- Un bambino rappresenta il suo animale preferito e gli altri lo imitano.
- Predisporre un percorso sul quale vanno eseguite le andature di diversi animali (stare in equilibrio sulla panca come un gatto, salire sulle spalliere come una scimmia, saltellare come una rana).

Improvvisazione



Descrizione

Mentre si sente un pezzo musicale i bambini cercano di muoversi nel modo più adatto e creativo possibile.

Scopo

I bambini sentono il ritmo della musica e lo traspongono in movimento, Sostenere la creatività dei bambini.

Rimando

Il manuale Sport per i bambini G+S dedicato a musica e movimento contiene 15 pezzi che consentono di preparare senza sforzo eccessivo giochi di movimento con musica.

Movimento

- Grande – piccolo.
- In piedi – disteso.
- Rumoroso – silenzioso.
- Veloce – lento.
- Indicare favole o figure che devono essere rappresentate nella danza.

Materiale

- Mettere a disposizione dei bambini piccoli attrezzi e oggetti per improvvisare (corde, cerchi, fazzoletti da prestigitatore, palloni, giornali).

Combinazioni



Descrizione

I bambini apprendono combinazioni di danza adatte al loro livello. Il monitore indica alcuni passi e una sequenza e poi li prova con loro. Si possono provare ad esempio step laterale, twist, passi in avanti e indietro, combinazioni con le braccia, elementi a terra e saltelli. Tutto è possibile!

Scopo

I bambini sono in grado di eseguire autonomamente le combinazioni imparate.

Movimento

- Il monitore unisce i passi di danza in una combinazione. Dopo 8 o 16 battute – a seconda del livello dei bambini – si inserisce un nuovo passo. Gli stessi passi possono ripetersi più volte nella stessa sequenza. La combinazione può essere ripetuta.
- I bambini inventano dei passi di danza e li mostrano al monitore e poi a tutto il gruppo. Se validi possono essere integrati nella combinazione.

Musica:

- I bambini portano la musica preferita, e il monitore insieme al gruppo cerca un pezzo adatto a danzare.
- Sono indicati pezzi con 120 bpm (battute al minuto).
- Particolarmente amate sono le colonne sonore dei film per bambini o la musica per i più piccoli.

		Gioco	Varianti
<p>Acqua alta</p> 	<p>Descrizione Il monitore propone un brano musicale e i bambini possono danzare, correre e saltare liberamente seguendone il ritmo.</p> <p>Scopo Stimolare la creatività del bambino. A seconda della consegna accessoria proposta si possono perseguire diversi scopi (ad es. migliorare l'equilibrio).</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quando la musica s'interrompe (acqua alta) tutti i bambini si mettono in salvo in posizione rialzata. Il monitore può chiedere determinate figure o pose: bilancia, albero, fenicottero, toccare terra con solo una mano e un piede. • I bambini camminano sulle linee della palestra, su forme e colori predefiniti. • Si dispongono a terra diversi materassini; i bambini possono danzare ed eseguire sui materassini piccole acrobazie. • Quando la musica si blocca il monitore chiama un numero. I bambini cercano di formare il più rapidamente possibile su un materassino o in un cerchio un gruppo di numero corrispondente. 	
<p>A, B o C?</p> 	<p>Descrizione I bambini ascoltano tre pezzi musicali, a ciascuno dei quali viene collegata una consegna. Ad esempio A = correre e scattare; B = ballare distesi a terra; C = muoversi a ritmo con un pallone.</p> <p>Scopo Saper riconoscere diversi pezzi musicali e ritmi e attribuire loro movimenti corrispondenti. Improvvisazione.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini decidono le diverse forme di movimento. • Determinare i passi di danza o lasciare i bambini liberi di sceglierli. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare diversi piccoli attrezzi. 	



Lanciare e ricevere

Le forme motorie di base lanciare e ricevere sono fondamentali per la pratica di molti sport, come ad esempio i giochi sportivi o le discipline di lancio dell'atletica leggera. Forme derivate sono portare, far rotolare, condurre, palleggiare, colpire e scagliare.

Non ci si deve limitare a esercitare le abilità con la palla, ma si dovrebbe anche scoprire come usare altri attrezzi sportivi come bastoni o racchette. I bambini eseguono il prima possibile consegne motorie variate. Va sottolineato in questa sede che variato significa sempre bilaterale, eseguito da entrambi i lati. **P** «Lateralità mista tramite l'allenamento dell'ambidestritismo». Il monitor deve mettere a disposizione dei bambini oggetti leggeri e di forme diverse, per consentire loro quante più possibili esperienze di lancio.

G «Alaska e palla bruciata», «Palla prigioniera e tiri al bersaglio», «Rubapalla», «Tiri in porta», «Giochi di rinvio».

Esercizio di base		Varianti
Saccheggare lo scrigno 	Descrizione I bambini prendono in mano quante più palline da tennis possibile per cercare di trasportarle dal punto A a quello B senza farle cadere a terra. Scopo Esercitarsi nel tenere e trasportare diversi tipi di palle e palloni. Rimando mobile, inserto pratico n° 16.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Trasportare gli oggetti in diversi modi, ad esempio tenendoli bloccati fra le gambe o le braccia.• Variare il modo di muoversi; in avanti, all'indietro, lateralmente, a quattro appoggi.• Sorreggere e trasportare oggetti usando degli attrezzi: ad esempio portare una palla su due bacchette da ginnastica o due clavette, una pallina su una racchetta (tennis, badminton, tennistavolo), una pallina da unihockey sulla pala del bastone.• Trasportare degli oggetti – ad esempio una palla – a coppie, bloccandoli fra i corpi (si può toccare la palla solo con la schiena, i glutei, la fronte). Materiale <ul style="list-style-type: none">• Diversi oggetti e palle.• Prevedere ostacoli o predisporre un percorso: paletti, panche, elementi di cassone, corde, cordicelle elastiche (twist).

Esercizio di base

Varianti

Spingere le mucche



Descrizione

I bambini fanno rotolare con la mano palloni in giro per la palestra. Quando il monitore indica ad alta voce un colore (linee di demarcazione) tutti i bambini devono correre a toccarlo con il proprio pallone.

Scopo

I bambini sono in grado di guidare il pallone con o senza attrezzi accessori.

Movimento

- Guidare un pallone con il piede o un'altra parte del corpo.
- Condurre il pallone seguendo le linee di demarcazione dei vari campi di gioco.
- Slalom, percorso a ostacoli.
- Al segnale eseguire diverse consegne: scambiarsi il pallone con il compagno, fargli eseguire un 8 attorno alle proprie gambe, far rimbalzare il pallone alla parete e recuperarlo.
- A coppie, passarsi il pallone facendolo rotolare: far passare la palla fra le gambe del compagno, che scatta per raggiungerla e bloccarla il più rapidamente possibile.
- Forme di staffette.

Materiale

- Palloni di peso e dimensioni diversi.
- Attrezzi con i quali condurre la palla: bastone da unihockey, racchetta da tennis, goba, bacchette da ginnastica, clavette.

Il festival dei lanci



Descrizione

Insieme ai bambini il monitore predispose un percorso con varie stazioni alle quali i bambini possono poi esercitarsi liberamente cercando di colpire diversi bersagli; demarcazioni sulla parete, clavette e birilli, scatole o elementi di cassone, reti da tschouk-ball, porte, cerchi.

Esercitarsi sempre con ambedue le braccia!

Scopo

I bambini sanno lanciare una palla in modo variato e corretto e riescono a colpire un bersaglio. Precisione del lancio, angolo di lancio, differenziazione.

Rimando



Movimento

- Lanciare lontano degli oggetti usando diverse tecniche (una mano, due mani, sopra la testa, dal basso, con rotazione).
- Lanci in lungo con diversi oggetti, cercando di trovare la tecnica migliore allo scopo e osservando le diverse traiettorie.
- Rimbalzo a bersaglio: facendo rimbalzare la palla sulla parete si cerca di inviarla in un cassone.
- Calciare la palla verso un bersaglio.

Materiale

- Lanciare diversi oggetti come palloni, fazzoletti, volani, etc.
- Lanciare bacchette, fiammiferi, rametti.
- Mettere footbag in fazzoletti da giocoliere e lanciarli come un fromboliere.

Ambiente

- Nel bosco si possono eseguire lanci con pigne, ghiande, noci, sassi e altri oggetti.
- Anche i bersagli sono a disposizione ovunque: alberi, cespugli, pali, tronchi.

Esercizio di base

Varianti

L'artista del pallone



Descrizione

Suddivisi a coppie i bambini si lanciano a vicenda un pallone, che recuperano a due mani.

Scopo

Riuscire a recuperare un pallone lanciato con una certa precisione.

Rimando



Movimento

- Ogni bambino lancia un pallone sopra la testa e lo recupera a due mani.
- I bambini lanciano il pallone almeno all'altezza della testa e fanno una «acrobazia» prima di recuperarlo (battere le mani, mezza rotazione, toccarsi i piedi).
- Inventare altre forme o eseguire quelle indicate dal monitor.
- Recuperare un pallone con un attrezzo: scatola, cerchio, fazzoletto, cesto.
- Lanciare in aria e recuperare due palle contemporaneamente.
- Lanciare una palla contro la parete e recuperarla dopo il rimbalzo.
- A coppie i bambini si passano a vicenda la palla facendola rimbalzare a terra all'interno di un cerchio disposto a terra fra di loro.
- A coppie i bambini si passano la palla al di sopra di una rete, di una corda o di un qualsiasi altro ostacolo.
- I bambini fanno rimbalzare la palla su una rete da tschoukball e la recuperano al volo.

Materiale

- Palle e palloni di diverse dimensioni.
- Palloncini e fazzoletti da giocoliere.
- Rete da tschoukball.

Giochi di abilità



Descrizione

I bambini fanno rimbalzare una palla a terra eseguendo giochetti da loro stessi inventati e mostrandoli ai compagni. Si può ad esempio palleggiare a terra in piedi, camminando, correndo, stando seduti o distesi a terra. Si può anche sedersi e rialzarsi, far passare la palla fra le gambe, stare su una gamba sola, chiudere gli occhi, palleggiare da distesi, rotolando da supini a proni.

Esercitarsi sempre da ambedue i lati!

Scopo

I bambini scoprono i rimbalzi dei diversi palloni e riescono a palleggiare a terra con una o due mani, anche in movimento.

Rimando



Movimento

- Palleggiare a terra un pallone con una mano sola e recuperarlo.
- Palleggiare a terra a due mani più volte di seguito.
- Palleggiare la palla a terra con una sola mano.
- Far rimbalzare la palla a terra il più forte possibile: chi fa più rumore? Chi riesce a mandare la palla più in alto?
- Far rimbalzare la palla a terra seguendo ritmi diversi.
- Palleggiare a terra in sincronia con altri.
- Palleggiare a terra al ritmo di uno strumento a percussione o dei passi.

Materiale

- Utilizzare diversi palloni.
- Diversi piccoli ostacoli per palleggiarci intorno, sopra o al di sotto: linee sul terreno, paletti, panca, cordicella elastica, cerchi.
- Provare su fondi diversi; asfalto, pavimento della palestra, prato, panca, materassini sottili.

	Gioco	Varianti
<p>Il gioco della giungla</p> 	<p>Descrizione I bambini vengono suddivisi in due gruppi, le scimmie e i contadini: questi ultimi tentano di raccogliere il più possibile delle noci di cocco sparse per la palestra (palloni) per portarle al villaggio (cassone), mentre le scimmie cercano di impedirlo rubando i palloni e distribuendoli di nuovo in giro (senza lanciaarli). Se una scimmia con la palla viene toccata da un contadino deve riportarla nel cassone.</p> <p>Scopo Esercitare in modo ludico il trasporto dei palloni e rispettare delle regole.</p> <p>Rimando Spielen lernen, Spielfächer Basic, 2006.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> Le palle possono essere trasportate solo usando delle racchette (da tennis o da badminton).
<p>Le patate bollenti</p> 	<p>Descrizione A suon di musica i bambini si spostano correndo per la palestra. In gioco ci sono diverse patate bollenti che si devono passare al compagno il più velocemente possibile. Quando il maestro interrompe la musica chi è in possesso di palla si «brucia le dita» e deve mostrare un passo di danza, prima che il gioco possa riprendere.</p> <p>Scopo I bambini imparano a giocare con la palla stando in movimento in un gruppo e a mantenere uno sguardo d'insieme.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> Passare la palla in diversi modi: prima di consegnarla al compagno toccarlo alla schiena con la palla; passaggi rasoterra solo di primo tocco. Sequenza: i bambini sono disposti in cerchio e i palloni vengono passati o consegnati da uno all'altro. A un certo punto tutti iniziano a muoversi liberamente, ma si deve continuare a seguire lo stesso ordine per i passaggi. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> Palloni di diverso tipo: in gommapiuma, palloni da ginnastica, mini palloni, palle da pallavolo, da pallamano, da tennis. Variare il numero di palle in gioco.
<p>Golf con lanci</p> 	<p>Descrizione In palestra o all'aperto il monitor predispone un percorso di golf con scatole, elementi di cassone, porte, secchi e contenitori di altro genere. Tutti i bambini hanno una palla con la quale si avviano sul percorso, cercando di imbucarla con meno colpi possibile. Vince chi riesce a svolgere tutto il percorso con meno lanci.</p> <p>Scopo Variazioni nei lanci a bersaglio con distanze e bersagli sempre diversi.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> Le palle debbono essere fatte rotolare nel bersaglio. Lanciare o far rotolare usando la mano sinistra. Assolvere il percorso usando una racchetta da tennis, badminton, tennistavolo, goba. Assolvere il percorso usando bastone e pallina: unihockey, golf. Far predisporre il percorso ai bambini. Chi è il più veloce? Gara individuale o a squadre. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> Si possono utilizzare contenitori di ogni tipo. Non ci sono limiti alla fantasia dei bambini e dei monitori.

Bibliografia:

mobile, inserto pratico n° 10.
mobile, inserto pratico n° 16.

Lottare e azzuffarsi

Affrontarsi in una lotta corretta è divertente e consente ai bambini di soddisfare il proprio bisogno innato di muoversi ed accapigliarsi. In tal modo si sviluppa la coscienza del corpo, si vivono le emozioni e si impara a dominarle.

T Capitolo «La psiche del bambino fra 5 e 10 anni», «Divertimento», «Emozione».

Vivendo in prima persona e gestendo nel giusto modo successi ed insuccessi si alza la soglia della frustrazione; imparando a rispettare regole e rituali si migliora la padronanza di sé. Naturalmente, infine, nella lotta si stimolano anche condizione e coordinazione. Rispetto e correttezza nei confronti del compagno rappresentano i valori fondamentali da rispettare nello svolgimento di giochi di lotta e combattimento.

Sicurezza

Gioielli e scarpe devono essere tolti, in quanto potrebbero causare ferite. Bisogna accordarsi su un segnale chiaro per far cessare la lotta. Prima della lezione dedicata a lotta e combattimento si concorda con i bambini che quando uno grida «stop!» l'avversario deve immediatamente fermarsi.

G «Giochi di lotta e zuffe».

	Esercizio di base	Varianti
<p>Touch me!</p> 	<p>Descrizione Due bambini si fronteggiano tenendosi per le mani. In un tempo dato devono ora cercare di toccare più volte possibile con i piedi quelli dell'avversario.</p> <p>Scopo Promuovere il contatto fisico, la capacità di reazione e la velocità.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toccare con le mani le cosce dell'avversario. • Toccare con le mani le spalle dell'avversario. • Toccare con i piedi i piedi e con le mani cosce e spalle dell'avversario. • Nella posizione iniziale delle flessioni, cercare di toccare con le mani quelle dell'avversario.
<p>Attenti al fosso!</p> 	<p>Descrizione Fra due bambini si trova un tappetino, che rappresenta un fosso. I due bambini si danno la mano destra e cercano di farsi cadere a vicenda nel fosso, tirando e spingendo. Perde chi mette per primo un piede nel fosso.</p> <p>Scopo Tirando, spingendo e premendo i bambini misurano la propria forza.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare nella posizione di partenza la mano sinistra o ambedue le mani. • La coppia inizia il gioco senza contatto fisico, per prima cosa bisogna prendere il compagno, poi si può iniziare a spingere, tirare e premere per farlo cadere nel fosso. • Si usa come fosso un tappetone; i bambini si dispongono intorno ad esso e si danno le mani, poi il gruppo prova a tirare nel fosso uno dei componenti.
<p>Conquistare il tesoro</p> 	<p>Descrizione Due bambini si fronteggiano distesi a pancia in giù su materassini, tenendo con le braccia distese in avanti un pallone. Al segnale entrambi cercano di portare il pallone al sicuro sotto il proprio corpo.</p> <p>Scopo Conquistare un oggetto e riuscire a mantenerlo.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini sono stesi sulla schiena e la palla viene tenuta con i piedi. • Un bambino in quadrupedia rovesciata tiene la palla bloccata sotto la schiena, mentre il compagno cerca di portargliela via. • Due contro due. • Nell'ultima variante, due attaccano il custode della palla; chi ha la palla chiude gli occhi. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare diversi palloni: palloni medicinali, in gommapiuma, palloncini gonfiabili. • Cuscini.

		Esercizio di base	Varianti
<p>La regina dell'isola</p> 	<p>Descrizione Due bambini cercano di spingersi a vicenda fuori da un territorio (due tappetini). Per vincere si deve però restare con almeno parte del corpo all'interno del tappetino.</p> <p>Scopo I bambini conquistano un territorio e lo difendono.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il gioco si può fare anche al contrario; due bambini si trovano fuori dei tappetini e sono gli squali, che cercano di trascinare in acqua gli abitanti dell'isola. Chi viene trascinato fuori dal tappetino toccando terra con una qualsiasi parte del corpo diventa a sua volta pescecane. • I bambini sono seduti su un tappetone, intorno al quale sono disposti diversi tappetini. Il gioco consiste nel far cadere tutti i compagni giù dal tappetone, per restare l'unico sovrano dell'isola. 	
<p>Rivoltare le tartarughe</p> 	<p>Descrizione I bambini sono sparsi su un lato di un campo di gioco ricoperto di materassini e si muovono a quattro zampe, come tartarughe, cercando di arrivare all'estremità opposta (per tuffarsi in mare). Dall'altro lato si trovano due cacciatori che cercano di bloccarle rivoltandole sulla schiena. Chi viene bloccato, al turno successivo diventa cacciatore.</p> <p>Scopo I bambini sono in grado a seconda delle circostanze di mantenere una posizione, o di modificarla.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • I cacciatori possono aiutarsi a vicenda per rivoltare tartarughe particolarmente forti. • Lo stesso sotto forma di duello individuale o scontro fra piccoli gruppi. 	
<p>Lotta a terra</p> 	<p>Descrizione del gioco A coppie; i bambini sono seduti su un materassino uno di fianco all'altro a gambe distese, rivolti in direzioni opposte. Il braccio accanto al compagno viene ora posto sulla sua spalla più lontana. Al segnale si cerca di far cadere l'avversario sulla schiena.</p> <p>Scopo I bambini imparano a lottare stando seduti.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il compagno deve essere trattenuto con la schiena a terra per 10-20 secondi, mentre cerca di voltarsi sulla pancia o di rialzarsi. • Lottare a partire da diverse posizioni: schiena contro schiena, seduti o in ginocchio uno davanti all'altro. • Due bambini più piccoli affrontano un compagno più grande e robusto. 	
<p>Sumo</p> 	<p>Descrizione del gioco Si predispone un ampio terreno di gioco coperto di tappetini, all'interno del quale si trova il ring. I due Sumotori si fronteggiano nella classica posizione a gambe larghe. Lo scopo del gioco è spingere l'avversario al di fuori del ring.</p> <p>Scopo I bambini combattono restando in piedi.</p>	<p>Giochi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Predisporre nella palestra diversi ring, dove si affrontano le diverse coppie. I migliori possono combattere in una «arena» centrale. • Combattimenti di Sumo come gara a squadre. 	

Esercizi tratti da:
mobile, inserto pratico n° 2, 1999.

Scivolare e slittare

Scivolare e slittare sono attività che stimolano e allenano l'equilibrio. Oltre ad affascinare i bambini esse costituiscono elementi fondamentali per lo sviluppo motorio del fanciullo. Si possono fare in questo ambito esperienze diverse, partendo da scivolamenti su superficie piana senza l'aiuto del compagno, volte soprattutto a scoprire le tecniche e i materiali più adatti. Gradualmente, con esercizi a coppie o in gruppo si possono poi ampliare le attività. Per le forme più impegnative sono indicati dei piani inclinati, che richiedono però la massima cura degli aspetti legati alla sicurezza.

Esercizio di base		Varianti
<p>La funivia</p> 	<p>Descrizione Seduti su un pezzo di moquette i bambini afferrano una corda e si tirano per qualche metro in avanti.</p> <p>Scopo I bambini scoprono le caratteristiche dello scivolamento, sono in grado di restare in equilibrio e rafforzano i muscoli.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • In ginocchio, in piedi, distesi. • Eseguire l'esercizio scivolando lungo una panca. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resti di moquette. • Sacchi di iuta. • Pezzi di stoffa. • Calze.
<p>La slitta dei cani</p> 	<p>Descrizione Un bambino sta seduto su un pezzo di moquette (slitta) e tiene ben saldo un cerchio in cui si trova un compagno (cane), che al segnale inizia a tirare la slitta per la palestra.</p> <p>Scopo Resistere alla trazione grazie alla tensione del corpo, assumere una posizione stabile, trasmettere e controllare l'equilibrio.</p> <p>Rimando </p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • In ginocchio, distesi, in piedi. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per la slitta come per l'esercizio precedente. • A un tappetino rovesciato vengono fissate delle corde, alle quali si posizionano dei bambini, che tirano il cocchio su cui si trovano 1-2 compagni. • Per collegare cane e slitta si possono utilizzare diversi attrezzi; tubo elastico, bacchetta, corda. • Svolgere un percorso prestabilito.
<p>Il marchinegno</p> 	<p>Descrizione I bambini stanno seduti o in piedi su un marchinegno a rotelle e si spingono o tirano a vicenda in uno spazio definito o attorno a ostacoli.</p> <p>Scopo I bambini scoprono vari tipi di attrezzi che rotolano e i pericoli che nascondono.</p> <p>Rimando Manuale Mut tut gut.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distesi, seduti (con o senza l'appoggio delle mani), in ginocchio, in piedi. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrello per i materassini vuoto. • Coperchio del cassone su due elementi (30x40 cm) con ruote. • Carrello dei palloni. • Skateboard. • Usare una corda per tirare. • Per spingere ricorrere alle bacchette.

Esercizio di base		Varianti
<p>Lo scivolo</p> 	<p>Descrizione Una panca viene fissata alle spalliere o alla sbarra per formare uno scivolo. I bambini si arrampicano all'attrezzo e poi scivolano fino in basso su un resto di moquette.</p> <p>Scopo Mantenere l'equilibrio anche muovendosi su un piano inclinato. Acquisire una postura attiva e fiducia nelle proprie capacità.</p> <p>Sicurezza Predisporre materassini nella zone di salita, scivolamento e uscita dall'attrezzo.</p> <p>Rimando T Capitolo «La psiche del bambino fra 5 e 10 anni», «Divertimento», «Emozione». Capitolo «La psiche del bambino fra 5 e 10 anni», «Prestazione», «Quadro di sé».</p> 	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduti, in ginocchio, distesi, in piedi come uno sciatore o come uno snowboarder. • Salto con gli sci: i bambini scivolano lungo il piano inclinato in piedi o in posizione raggruppata e alla fine saltano su un tappeto morbido. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variare l'inclinazione della panca. • Scivolare usando calze morbide. • Costruire uno scivolo usando tappetini disposti su una scalinata adatta allo scopo.

Descrizione del gioco		Varianti
<p>Spostare i tappetini</p> 	<p>Descrizione Suddivisi in squadre da 2 a 4 componenti i bambini cercano di far scivolare un tappetino (con la superficie antiscivolo in alto) da un punto all'altro il più velocemente possibile. Attenzione: si può spostare il tappetino solo saltandoci sopra uno per volta.</p> <p>Scopo I bambini imparano a distinguere fra immobilità e movimento. Salto in lungo.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si può atterrare sul tappetino solo in piedi. • Ai fini della vittoria conta il numero di salti impiegati (chi ne ha di meno vince).
<p>Rodeo</p> 	<p>Descrizione Il cowboy si trova su un puledro selvatico (carrello con un solo tappetino). Un compagno cerca di farlo cadere a terra spingendo e tirando bruscamente il carrello.</p> <p>Sicurezza Il monitor controlla costantemente, per poter intervenire se il cavallo si imbizzarrisce troppo. Lo spazio circostante è libero da ostacoli e oggetti.</p> <p>Scopo Riuscire a mantenere l'equilibrio in condizioni difficili.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il cowboy è in posizione raggruppata. • Il cowboy è in equilibrio su una sola gamba. <p>Collaborazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cavallo e cowboy cercano di svolgere un percorso nel minor tempo possibile senza cadere (collaborazione fra i bambini).

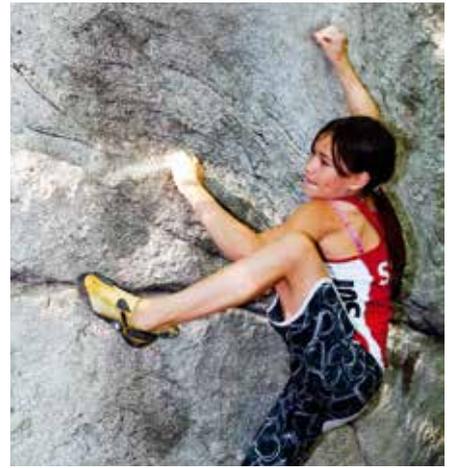
Praticare sport diversi

Una volta acquisite le basi grazie ad esperienze motorie variate (📖 Capitolo «Promuovere la molteplicità») i bambini possono sviluppare in modo ottimale le abilità specifiche delle singole discipline sportive. Vale la pena di evitare una specializzazione precoce nella fase dello sviluppo motorio e di non praticare un solo sport. Specializzarsi da piccoli e svolgere allenamenti intensi in uno sport porta non di rado ad una sorta di saturazione con conseguente abbandono dello sport (dropout) e fenomeno di rigetto a lungo termine (burn-out). Sport per i bambini G+S punta su un insegnamento ludico e variato che intende da un lato suscitare il piacere per un'attività fisica, destinata – si spera – a durare per tutto l'arco della vita e dall'altro a porre basi preziose per una pratica sportiva anche ai massimi livelli. Il momento per iniziare un allenamento mirato, specifico e incentrato sulla competizione varia da sport a sport e solo in parte va situato nella fascia di età fra i 5 e i 10 anni.

Spesso i bambini vogliono scoprire ed esercitare uno sport particolare. Si tratta di un bisogno che va soddisfatto, perché perfezionare abilità specifiche di uno sport rafforza competenze e personalità del bambino. Nell'ambito delle società sportive si possono offrire allenamenti anche ad alto livello, ma l'attività deve essere concepita in linea di massima sempre come molteplice e variata. Variare le singole forme di movimento o di gioco mantiene una notevole importanza. Basti pensare a quante variazioni sono possibili per un gesto semplice come inviare una palla in porta. Si presenta un'enorme gamma di possibilità riguardo a dimensioni, peso e forma della palla (o del disco), ampiezza delle porte (o del canestro), condotta di palla (con i piedi, le mani, un bastone) superficie, dimensioni e forma del campo da gioco (palestra, prato, fondo duro, ghiaccio), attrezzatura (scarpe con i tacchetti, da palestra, pattini da ghiaccio o a rotelle) e dimensioni delle squadre. Di conseguenza variano anche i presupposti tecnici tattici e fisici richiesti. Ci sono comunque similitudini ed elementi comuni che si dovrebbero sfruttare per migliorare la qualità del movimento, la comprensione tattica ed i presupposti fisici nello sport principale praticato. Allenarsi in sport simili come regole o come movimenti fa comprendere le diversità e le sottigliezze tecnico tattiche e fisiche e contribuisce a migliorare le abilità specifiche. Praticare sport di scoperta o di compensazione costituisce un ottimale complemento per lo sport principale. Allo scopo si possono utilizzare discipline con forme di base del movimento che di solito si ritrovano raramente nel proprio sport.

Al sito www.gioventuesport.ch Sport per i bambini G+S presenta tutta una serie di lezioni introduttive alle discipline G+S. Con esse si consiglia al monitore come allenare anche sport simili o scoprire attività nuove presentando forme di gioco e di esercizio utili anche per lo sport principale. Per ogni sport sono disponibili fra 5 e 10 lezioni ed una breve presentazione dello sport stesso, degli aspetti da verificare per la sicurezza, dei temi da trattare a lezione e dei vari livelli di difficoltà dell'attività.

Per tutte le discipline G+S (destinate ad un pubblico fra 10 e 20 anni) sono disponibili inoltre manuali per i monitori che possono essere ordinati presso G+S Macolin.



Cambiare l'ambiente circostante

Lo sviluppo del bambino è direttamente collegato con le esperienze motorie di base che si possono fare. Come descritto nei capitoli precedenti sulla base di esempi pratici, in ciò rientra anche la scoperta di diverse forme sociali, attrezzi e materiali per la pratica sportiva. L'attività ludico sportiva consente tutta una gamma di esperienze a livello sia sensoriale sia emozionale. Oltre agli occhi che brillano, alle gote arrossate e al grande entusiasmo, lo sforzo fisico produce respiro affannoso, sudore abbondante, profonda delusione per le occasioni perdute e gioia incontenibile per i risultati ottenuti.

L'attività fisica offre inoltre l'opportunità di scoprire e utilizzare spazi, impianti sportivi e superfici diversi. Ricorrendo ad ambienti nuovi si vogliono ampliare le esperienze e le sensazioni vissute dal bambino. Una folata di vento, le nuvole che passano in cielo, una pioggia o una nevicata improvvisa, il sole cocente, un prato appena tagliato, le foglie che cadono, gli insetti che ronzano, una strada ghiacciata, acqua fresca e sabbia calda sono tutti elementi che arricchiscono l'attività all'aria aperta rendendola unica. Una calma concentrata, una musica stimolante, un ritmo di sostegno sono cose che possono invece cambiare l'atmosfera di qualsiasi palestra. Muoversi su un fondo duro, sul prato, sulla neve, sul ghiaccio, sulla sabbia o in palestra offre sensazioni assolutamente diverse fra loro e stimoli sempre nuovi. L'attività con l'acqua, sulla riva e in acqua, nel bosco, in palestra, sulla pista di atletica, sul terreno, al parco giochi, consente avventure nuove e interessanti. Sport per i bambini G+S vuole consentire la scoperta di varie sensazioni, per promuovere e stimolare la percezione in modo globale. È quindi da considerare un arricchimento lasciare di tanto in tanto il proprio ambiente consueto per scoprire altri ambienti in cui muoversi.

Il monitore deve preparare accuratamente il passaggio a un altro ambiente. Quale infrastruttura è indicata per l'attività prevista? Si può prenotare in anticipo? Come arrivano i bambini al punto di raccolta? È possibile scambiare la sede di allenamento con un'altra società sportiva o un'altra scuola? Si rende necessaria la presenza di un altro accompagnatore? Cosa si deve fare per garantire la sicurezza? Le pagine seguenti presentano oltre a tutta una serie di giochi ed esercizi indicazioni importanti per i vari ambienti.



Fondo duro, prato, parco giochi

Gioco		Varianti
<p>Apparecchio fotografico</p> 	<p>Descrizione I bambini sono divisi a coppie. Uno dei due ha gli occhi chiusi e fa la macchina fotografica, l'altro passa da un oggetto all'altro. Premendo l'otturatore (la testa del compagno) la macchina fotografica apre brevemente gli occhi e s'imprime nella memoria ciò che vede. Ogni coppia scatta tre fotografie, che il compagno cerca di raccontare al fotografo con dovizia di particolari.</p> <p>Scopo I bambini scoprono la percezione visiva ed esercitano la capacità mnemonica.</p>	<p>Movimento e consegna</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il monitor indica quali e quanti oggetti devono essere fotografati. • Il monitor indica che tipo di oggetti devono essere fotografati. • Gli occhi sono bendati.
<p>CO fotografica</p> 	<p>Descrizione Il monitor mostra le fotografie di oggetti che si trovano nell'area della scuola o dell'impianto sportivo. Suddivisi in coppie i bambini cercano tali oggetti e annotano la lettera nascosta dietro ciascuno. Una volta raccolte tutte le lettere cercano di risolvere un semplice indovinello.</p> <p>Scopo Imparare a orientarsi sul terreno. Scoprire oggetti, semplici cartine e simboli su cui si basano altre forme semplificate della corsa d'orientamento. Oltre a ciò si allena il sistema cardiovascolare.</p> <p>Rimando www.scool.ch</p> 	<p>Movimento e consegna</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini trovano numeri, frasi o domande, cui dare risposta o ricomporre a formare un racconto. • Corsa d'orientamento a stella: dopo ogni punto i bambini tornano indietro alla partenza e ricevono una fotografia del punto successivo. • Il monitor mostra ai bambini la foto di un oggetto posto nelle vicinanze. Una volta raggiunto i bambini trovano la foto del punto successivo, e così via fino a svolgere l'intero percorso. • Il monitor incolla su una cartina da CO della zona le fotografie di 8 oggetti. Presso ognuno di essi si trova il relativo simbolo cartografico, che i bambini annotano o si imprimono nella mente. Alla fine della CO si esaminano tutti insieme i simboli trovati sul percorso.
<p>Il gioco dell'ombra</p> 	<p>Descrizione I bambini sono suddivisi a coppie: uno scappa, l'altro cerca di calpestare l'ombra del compagno.</p> <p>Scopo Velocità e capacità di orientamento.</p> <p>Sicurezza I più piccoli, che ancora non hanno un buon orientamento nel gruppo, devono essere introdotti con una certa prudenza a questo tipo di giochi di corsa in gruppo.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uno esegue tutta una serie di movimenti, l'altro imita l'ombra del compagno. • Comporre delle figure con le ombre.

Gioco		Varianti
<p>Trova al strada giusta!</p> 	<p>Descrizione Il monitore prepara alcune carte con degli oggetti. A seconda dell'età e del grado di preparazione dei bambini sono disegnati percorsi più o meno facili. Suddivisi in coppie i bambini scelgono una delle carte e si avviano lungo il percorso corrispondente.</p> <p>Scopo I bambini imparano a leggere una carta, stimolano ed esercitano le capacità di osservazione e di orientamento. Contemporaneamente si allena il sistema cardiovascolare.</p>	<p>Movimento e consegna</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una carta per ogni coppia; uno si imprime la carta nella memoria e poi parte, l'altro con la carta controlla e corregge il compagno. • Un bambino con la carta corre avanti, l'altro cerca di osservare il percorso e di seguire il compagno. • Un bambino conduce un compagno con gli occhi chiusi attraverso il percorso. Poi questo apre gli occhi e cerca di indicare sulla carta l'itinerario seguito. • Come gara a squadre. Chi riesce a raccogliere più carte? <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paletti, clavette, scatole, coni, resti di moquette, copertoni. <p>Ambiente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrassegnare diversi oggetti sul posto: alberi, cespugli, panchine, cartelli.
<p>Inseguimento con le mollette</p> 	<p>Descrizione Ogni bambino ha tre mollette da bucato fissate ben visibili agli abiti. Ognuno cerca di rubare le mollette degli altri per metterle sui suoi vestiti. Chi riesce a raccogliere più mollette di tutti?</p> <p>Scopo Sostenere capacità di reazione e velocità dei bambini, che imparano anche e orientarsi nell'ambito di un gruppo.</p>	<p>Movimento e consegna</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini ricevono tre mollette da bucato, che devono attaccare ai vestiti degli altri cercando di non farsene agganciare a loro volta. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sostituire le mollette con nastri o fazzoletti colorati, da fissare alla cintura.
<p>Furtivi come gatti</p> 	<p>Descrizione Un bambino è a 20-50 m dagli altri e volge le spalle ai compagni, che cercano di avvicinarsi senza fare rumore. Quando il bambino si volta di scatto tutti quelli che vengono sorpresi in movimento devono tornare sulla linea di partenza.</p> <p>Scopo I bambini si muovono silenziosi e furtivi. Stimolare capacità di reazione e percezione acustica.</p>	<p>Movimento e consegna</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un bambino volta la spalle ai compagni e legge ad alta voce un testo. Quando dice «stop» e si gira di scatto tutti si fermano immediatamente. Chi è ancora in movimento deve tornare sulla linea di partenza. Chi riesce ad avvicinarsi tanto da toccare il lettore? • Utilizzare diversi tipi di movimento, camminare, correre, procedere carponi. <p>Ambiente circostante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il gioco si può fare anche in acqua, sul ghiaccio o nella neve.

Nel bosco

Il bosco è un ambiente vitale sempre interessante da scoprire ed offre eccellenti opportunità di movimento e di gioco. Oltre a ciò in questo scenario pieno di «segreti» il bambino può fare esperienze variate e interessanti coinvolgendo tutti i sensi.

Chi si reca nel bosco con un gruppo di bambini dovrebbe considerare alcuni punti importanti:

- informarsi sulla presenza di zecche e se del caso prendere le misure profilattiche (www.zecken.ch);
- informare preventivamente i genitori chiedendo che i bambini siano vestiti in modo adeguato (magliette a maniche lunghe, pantaloni lunghi, giacca, copricapo) ed abbiano scarpe adatte;
- discutere con i bambini come comportarsi nel bosco. È importante concordare dei segnali e definire lo spazio entro cui ci si può muovere, indicare un punto di raccolta e scegliere sempre una zona facile da mantenere sotto controllo;
- il monitore dovrebbe sempre portare una cassetta del pronto soccorso (disinfettante, cerotti, garza elastica, pinzette e forbicine);
- se possibile il gruppo dovrebbe essere sempre accompagnato da 2 adulti;
- è consigliabile portare un cellulare per le emergenze.

Rimando

Schaukelfee und Klettermax, Spielgeräte im Wald für Kinder, 2006.

 «Giochi di nascondino».

Gioco		Varianti
Riempire il nido 	Descrizione I bambini devono raccogliere nel bosco 10 oggetti naturali diversi e portarli ciascuno al proprio nido (cerchio fatto con una corda), trasportandone solo uno per volta. A questo punto ci si divide a coppie. Uno si imprime nella mente gli oggetti raccolti, poi parte per un giro su un percorso prestabilito. L'altro toglie dal mucchietto un oggetto, che deve essere poi indovinato dal primo bambino. Scopo I bambini scoprono l'ambiente circostante e gli oggetti in modo tattile e visivo. Si stimola il sistema cardiovascolare e si allena la capacità di osservazione. Rimando  Capitolo «La physis dei bambini fra 5 e 10 anni», «Stimolare il sistema cardiovascolare».	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Si possono modificare modo di muoversi e consegna. Per consentire al compagno di rubare l'oggetto dal mucchio si può ad esempio contare fino a 10 a occhi chiusi, fare 20 saltelli alla corda, correre a toccare 10 alberi.• A coppie: un bambino si stende a terra. Quando l'altro gli mette un oggetto su una parte del corpo deve indovinare di che oggetto si tratta e indicare ad alta voce il nome della parte del corpo.  Capitolo «Creare le basi», «Percepire il proprio corpo».• Con gli oggetti raccolti i bambini creano un'opera d'arte. Materiale <ul style="list-style-type: none">• Si possono togliere dal mucchio diversi oggetti.• Vengono scambiati fra loro oggetti che si trovano nei nidi di entrambe i bambini della coppia. Chi si accorge di quello che è cambiato?

Gioco

Varianti

La raccolta di pigne



Descrizione

I bambini, suddivisi in gruppi, delimitano con una corda un nido, dove raccogliere in un tempo determinato il più possibile di pigne. Si può trasportare una sola pigna per volta. Quale gruppo ne raccoglie di più?

Scopo

I bambini scoprono l'ambiente circostante; si stimola e si allena il sistema cardiovascolare.

Movimento

- Una volta raccolte le pigne usarle per un tiro al bersaglio. Si può mirare ad esempio a un cerchio formato a terra con una cordicella.
- A coppie: uno aiuta il compagno a bloccare con tutte le parti del corpo quante più pigne possibile (mettendole sotto le ascelle, sotto il mento, fra le dita, nell'incavo dei gomiti, etc. Quale coppia riesce a trasportare più pigne fino a un punto prestabilito?
- Giocare a bocce con le pigne. Il pallino è costituito da una pietra. Poi ogni bambino lancia la sua pigna. Chi si avvicina di più?
-  «Giochi di corsa e stafette».

Materiale

- Disporre su un tronco abbattuto una fila di pigne di una certa grandezza, come bersagli, e cercare di abatterle tirando pigne più piccole.

Gli scoiattoli



Descrizione

I bambini stanno in equilibrio su tronchi abbattuti e rami, si arrampicano su tronchi a terra, sassi e alberi adatti allo scopo, indicati dal monitore.

Scopo

I bambini si muovono in modo adeguato nell'ambiente circostante e si esercitano a stare in equilibrio ed arrampicarsi.

Disposizioni di sicurezza

Attenzione, pericolo di scivolare! Prudenza se la legna è bagnata.

Movimento

 Per altre varianti si veda: Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Stare in equilibrio».

Materiale

- Utilizzando materiale diverso predisporre un percorso.
- Tendere una Slackline fra due alberi e restarci in equilibrio, con o senza l'aiuto del compagno.
- Costruire semplici strutture con corde.
- Costruire un piano inclinato che funge da altalena disponendo una tavola di legno su un tronco abbattuto.

Lo stagno



Descrizione

Si annodano insieme le estremità di una corda lunga una quindicina di metri. I bambini si dispongono all'esterno del perimetro tenendo la corda con entrambe le mani. Con una corda più corta (3 m) si forma al centro un cerchio più piccolo (stagno). Al segnale tutti iniziano a tirare la corda; se un bambino mette un piede nello stagno il gioco riparte dall'inizio.

Scopo

Rafforzare la muscolatura.

Movimento

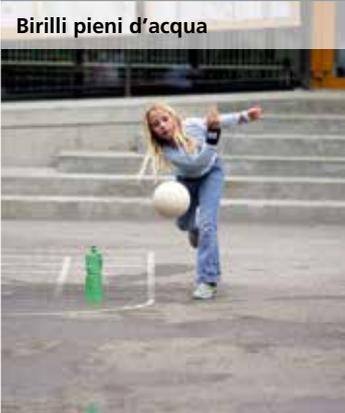
- I bambini tengono la corda con una sola mano (la destra o la sinistra per tutti).
- Come sopra, al segnale i bambini scattano tutti nella stessa direzione. Il cerchio si mette in movimento, dapprima lentamente, poi sempre più veloce.

Materiale

Le corde possono essere utilizzate per realizzare semplici costruzioni; amache, altalene, ponti di corda, reti.

Con l'acqua

I bambini amano giocare con l'acqua. Per le giornate calde sono adatti giochi da fare all'aperto; basta avere acqua corrente e vestiti adatti.

Gioco		Varianti
Birilli pieni d'acqua 	Descrizione Due bambini si fronteggiano, ciascuno a difesa di una fila di bottiglie di plastica piene di acqua e munito di una palla. Lo scopo del gioco è abbattere i birilli dell'avversario cercando di farne uscire l'acqua. Non si possono proteggere le bottiglie. Quando una è colpita, il bambino deve innanzitutto recuperare la palla avversaria e poi può rimetterla in piedi. Vince chi per primo vuota le bottiglie avversarie fino ad un segno (evitare che si vuotino del tutto). Scopo Tiro al bersaglio.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• La palla può essere giocata (fatta rotolare o lanciata) con la mano o il piede.• La distanza dei birilli dipende dall'abilità dei bambini nel colpire i bersagli.• Si gioca suddivisi a coppie. In ciascuna ci si alterna al lancio.• Giocare in un triangolo o in un quadrato. Materiale <ul style="list-style-type: none">• Usare bottiglie di diverse dimensioni. Quelle più adatte sono da 1,5 litri.• Utilizzare per i lanci palle di diverso tipo e dimensioni.
Trasporto dell'acqua 	Descrizione I bambini sono suddivisi in piccoli gruppi; ognuno dei quali riceve un secchio pieno d'acqua e uno vuoto, posizionato al lato opposto di un terreno di gioco. Utilizzando bicchieri di plastica disposti su racchette da tennis i bambini devono portare l'acqua da un secchio all'altro. Chi impiega meno tempo e trasporta più acqua? Scopo I bambini tengono oggetti in equilibrio. Si esercita l'abilità.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Come staffetta.• Usare per il trasporto del bicchiere una tavoletta o una racchetta da goba.• Usare bacchette da tavola (bacchette per la cucina cinese).• Utilizzare per trasportare l'acqua delle spugne.
Il balletto dei palloncini 	Descrizione I bambini, con un palloncino pieno d'acqua legato al piede, cercano di far scoppiare quelli dei compagni saltandoci sopra. Chi riesce a proteggere il più a lungo possibile il proprio palloncino? Scopo Capacità di reazione e abilità.	Varianti <ul style="list-style-type: none">• Due bambini si fronteggiano con le mani sulle spalle dell'altro e cercano di far scoppiare il palloncino dell'avversario.• Disposti in cerchio i bambini si lanciano un palloncino pieno d'acqua cercando di non farlo rompere.• Usando un getto d'acqua i bambini devono condurre una palla dal punto A al punto B.• Il monitore forma con il getto d'acqua una serpentina. I bambini cercano di spostarsi da una parte all'altra senza toccarla.

Sulla riva

Giocando con l'acqua i bambini scoprono la riva del torrente o del lago. Attenzione, però, corsi e specchi d'acqua nascondono pericoli che bisogna assolutamente considerare. Giocando sulla riva è vietato entrare in acqua per fare il bagno o nuotare.

Chi gioca sulla riva con il proprio gruppo deve rispettare alcuni punti fondamentali:

- informare i genitori per garantirsi che i bambini abbiano tutto l'occorrente (abiti adatti, scarpe di plastica, ricambio e telo da spiaggia);
- discutere con i bambini il modo di comportarsi nei pressi dell'acqua;
- garantire la presenza di almeno due adulti per poter controllare il gruppo;
- sono assolutamente necessarie una buona organizzazione e chiare regole.

Gioco		Varianti
 <p>La scoperta</p>	<p>Descrizione Il monitore conduce la classe in fila indiana alla scoperta del terreno in cui i bambini possono muoversi e giocare. Oltre a scoprire il posto si evidenziano eventuali pericoli e si rammentano le regole.</p> <p>Scopo I bambini scoprono l'ambiente e le regole di comportamento.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Tutti i bambini sono a piedi nudi. La colonna si muove alla scoperta delle caratteristiche del terreno: prato, bosco, ghiaia, sassi.• Usando le dita dei piedi sollevare da terra sassolini e gettarli in acqua da riva.
 <p>Guadare il torrente</p>	<p>Descrizione Si cerca un posto dove attraversare il corso d'acqua senza bagnarsi i piedi. I bambini cercano da soli la strada migliore. Se necessario si possono facilitare le cose preparando in anticipo altri punti di appoggio gettando pietre in acqua.</p> <p>Scopo I bambini scoprono come stare in equilibrio ed allenano la loro abilità.</p> <p>Disposizioni di sicurezza Se possibile a piedi nudi o con scarpette di plastica. Se l'acqua è fredda fare sequenze di gioco o esercizi brevi. L'acqua non dovrebbe superare l'altezza del ginocchio e la corrente essere appena percettibile.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Si prova prima a terra come saltare da un sasso all'altro.• Stare in equilibrio su un piede su un sasso, provando a fare diversi giochi di abilità. <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none">• Costruire ponti e sentieri in acqua usando dei grossi sassi.• Cercare nei dintorni lunghi rami da utilizzare come ausili per mantenere l'equilibrio.• Tendere una corda da una sponda all'altra per offrire un aiuto.• I bambini attraversano a coppie. Uno sceglie la strada e l'altro mette i piedi esattamente nello stesso posto.

In acqua

I bambini in età prescolare dovrebbero scoprire un approccio ludico e rilassante con l'elemento liquido. Un avvicinamento variato per abituarsi all'ambiente nuovo contribuisce a conoscerlo meglio, ad avere fiducia e a scoprire la resistenza e la spinta dell'acqua. In tal modo si può migliorare la coscienza che i bambini hanno del proprio corpo e trasporre movimenti appresi a terra nell'attività acquatica. In una fase successiva si possono scoprire gradualmente elementi specifici come respirazione, galleggiamento, scivolamento e propulsione. Una volta padroneggiati questi elementi chiave i bambini possono gettarsi senza problemi in acqua, che in fin dei conti è la cosa che più li diverte. Facendo esperienze positive i bambini si abituano facilmente all'acqua e si muovono sempre più a proprio agio. Giocare a riva e in acqua può aiutare in questo processo.

Disposizioni di sicurezza

Nell'ambito di Sport per i bambini G+S gli sport acquatici sono soggetti a disposizioni di sicurezza particolari (v. guida). Ciò riguarda nuoto, immersione libera, nuoto di salvataggio, nuoto sincronizzato, tuffi e pallanuoto. Chi volesse svolgere attività in questo campo con il proprio gruppo Sport per i bambini G+S deve assolutamente rispettare la guida e le disposizioni di sicurezza in esse contenute. Le scuole sono inoltre tenute all'ottemperanza delle disposizioni cantonali in materia.

Documentazione di approfondimento: www.swimsports.ch und www.swiss-swimming.ch

Esercizio di base		Varianti
Controllare la respirazione 	Descrizione Stando sott'acqua canticchiare una melodia sottoleneandola con le braccia. Scopo I bambini riescono ad espirare sott'acqua completamente e in modo controllato.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Canticchiando a pelo d'acqua fare delle bollicine.• Stesso esercizio, ma in equilibrio su una gamba.• Sott'acqua due bambini si passano un cerchio, senza contatto con il fondo.
Assumere la posizione 	Descrizione I bambini sono aerei che si spostano correndo a braccia aperte in acqua. Poi atterrano, adagiandosi sull'acqua a faccia in giù, e cercando di galleggiare. Scopo I bambini riescono a farsi sostenere dall'acqua.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Con l'aiuto del compagno.• Una volta atterrato (adagiarsi in acqua) l'aereo tiene i motori accesi (espirare da naso e bocca) fin quando finisce il carburante (aria).• L'atterraggio avviene sulla schiena (espirazione solo dal naso).

Esercizio di base		Varianti
<p>Scivolare in acqua</p> 	<p>Descrizione Dandosi una spinta con i piedi al bordo della vasca il bambino scivola in acqua fino al compagno.</p> <p>Scopo Scivolare in acqua il più lontano possibile.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Darsi una spinta sul bordo e scivolare a occhi chiusi esattamente fino al compagno. • Darsi una spinta sul bordo e scivolare fra le gambe divaricate di un compagno.
<p>Generare una spinta</p> 	<p>Descrizione Con la trazione delle braccia i bambini si immergono fino a un cerchio tenuto verticale sott'acqua, lo attraversano e risalgono con una spinta delle gambe.</p> <p>Scopo I bambini sfruttano la resistenza opposta dall'acqua per muoversi e avanzare.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il cerchio sporge per metà sul pelo dell'acqua (più facile). • Avanzare a occhi chiusi. • Avanzare stando sulla schiena.

Neve

Ai bambini piace giocare sulla neve e sul ghiaccio, soprattutto scivolare, slittare e derapare. È importante che abbiano caldo e indossino vestiti adatti. L'equipaggiamento giusto è presupposto fondamentale per le attività sulla neve. Di seguito alcuni punti importanti da rispettare nella attività sulla neve con un gruppo di bambini:

- informare i genitori per garantirsi che i bambini abbiano vestiti adatti, guanti e scarpe buone per muoversi sulla neve;
- portare bevande calde;
- nota: sugli slittini i bambini fino a 8 anni ca. si rendono conto del pericolo soltanto quando è troppo tardi per reagire. Se si usano le slitte: attenzione ai pericoli. I bambini indossano vestiti adatti, casco e calzature idonee, resistenti e alte;
- per i bambini piccoli conviene scegliere una collina con ampia zona di arrivo priva di ostacoli;
- discese ufficiali per slittini: prima di iniziare le discese vanno introdotte e comunicate le regole di comportamento ufficiali.

Rimando: Opuscolo upi: Slittino – Discese bianche sicure, 3.001.

	Gioco	Varianti
<p>Sfrenarsi nella neve</p> 	<p>Descrizione I bambini giocano nella neve; da un lato seguendo le indicazioni del monitore, dall'altro dando libero sfogo alla propria fantasia.</p> <p>Scopo I bambini scoprono quanto è bella la neve e fanno esperienze di diversa natura.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spostarsi in vario modo nella neve, scoprendo la resistenza che essa esercita. • Lasciare tracce e seguire quelle degli altri. • Disegnare nella neve battendola con i piedi (figure, oggetti, lettere, numeri, parole) e chiedere agli altri di indovinare cos'è. • Rotolarsi, ruotare, stare in equilibrio instabile sulla neve. • Tiro al bersaglio con le palle di neve.
<p>Le statue</p> 	<p>Descrizione Sotto la guida del monitore i bambini costruiscono una statua con la neve.</p> <p>Scopo Costruire qualcosa insieme e praticare uno sforzo fisico.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Costruire una statua in un tempo determinato. • Costruire diversi oggetti, dall'igloo al pupazzo di neve, alle statue. • Scoprire tecniche diverse a seconda del tipo di neve a disposizione. • Il battipista: i bambini sono suddivisi in due squadre e a ciascuno si assegna un quadrato di terreno ricoperto di neve vergine. Quale squadra l'appiattisce per prima? <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usare per le costruzioni ausili come seghe o pale da neve.
<p>Discesa in slitta</p> 	<p>Descrizione I bambini portano con sé un sacco di plastica robusto. Tutti insieme si costruisce una pista di bob, su cui poi scivolare seduti sui sacchi.</p> <p>Scopo I bambini fanno esperienze scivolando e derapando, si godono la neve e la velocità.</p> <p>Rimando P Nel capitolo «Promuovere la molteplicità» «Sci-volare e slittare» queste forme basilari di movimento possono essere introdotte e provate anche in palestra.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scendere seduti, distesi sulla pancia, in ginocchio, in piedi. • Slitta a cavalli: un bambino si siede sulla slitta e si fa portare in giro dal compagno che funge da cavallo. • A coppie. • Chi scivola più lontano? <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Completare la pista con diverse costruzioni: slalom, tunnel, piccoli salti. • I bambini portano da casa slitte o bob.

Ghiaccio

I bambini sono affascinati dal ghiaccio – e da come sia scivoloso e freddo – e amano pattinarci sopra, correre, lasciarsi cadere e continuare a scivolare via. I bambini vogliono provare liberamente e scoprire a modo loro questo ambiente spesso completamente nuovo e inconsueto. A seconda della classe o del gruppo i bambini presentano presupposti anche molto diversi fra loro, per cui si deve utilizzare un insegnamento personalizzato.

Chi va a pattinare con un gruppo di bambini dovrebbe prestare attenzione ad alcuni punti importanti:

- informare i genitori per garantirsi che i bambini abbiano vestiti caldi, guanti e scarpe adatte;
- sono obbligatori vestiti e guanti impermeabili e pratici (se possibile attrezzatura da sci). È raccomandabile un casco della giusta misura;
- aiuto monitori o genitori che aiutino ad allacciare i pattini e a mantenersi in equilibrio sul ghiaccio sono di grande sostegno per il monitore.

	Gioco	Varianti
<p>L'orso bianco e il pinguino</p> 	<p>Descrizione I bambini possono contare su diversi ausili: pupazzi che scivolano sul ghiaccio con loro, coni di grandi dimensioni o porte in formato ridotto (spesso disponibili presso la pista). I bambini possono appoggiarsi a essi e provare i primi passi sul ghiaccio.</p> <p>Scopo Fare i primi passi e provare a scivolare sul ghiaccio.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il monitore aiuta i bambini a fare i primi spostamenti tenendoli per mano. • I bambini sperimentano vari modi per muoversi sul ghiaccio, cercando quello più efficace per avanzare. • Cercare di muoversi come i pinguini. • I bambini percorrono un breve slalom.
<p>La pariglia</p> 	<p>Descrizione Due bambini che già sanno pattinare tengono ciascuno un'estremità di un lungo bastone. Un terzo può tenersi al centro del bastone e viene trascinato sul ghiaccio dai compagni.</p> <p>Scopo I bambini si abituano ai pattini e fanno le prime esperienze di scivolamento.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il bambino al centro della pariglia esegue in movimento piccole prove di abilità: basso sulle ginocchia, su un piede solo, con una mano sola, saltelli sopra piccoli ostacoli, a occhi chiusi. • Sempre in tre: quello in mezzo procede all'indietro. • La carrozza: due bambini sono i cavalli e trascinano per mezzo di un cerchio o di una corda un compagno, che sta seduto o in piedi.
<p>Acrobazie sul ghiaccio</p> 	<p>Descrizione I bambini pattinano intorno a cerchi o anelli disposti sul ghiaccio. Se all'interno si trova una palla, il bambino la raccoglie e la deposita dentro un cerchio vuoto. Se sul ghiaccio si trova una corda si deve superare con un saltello, davanti a un cono si deve frenare.</p> <p>Scopo Pattinando provare diversi elementi, per acquisire una certa sicurezza.</p>	<p>Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sul ghiaccio sono disposti corde, coni e cerchi. Suddivisi a coppie (cane e padrone) i bambini si muovono liberamente cercando nuovi percorsi e consegne. • Frenata: come per lo sci introdurre prima un mezzo spazzaneve, poi lo spazzaneve. • Giochi di avanzamento silenzioso verso un compagno girato di spalle sono molto utili per l'apprendimento della frenata. •  Capitolo «Cambiare l'ambiente circostante», «Fondo duro, prato, parco giochi», «Furtivi come gatti». • Usando dei coni si predispone uno slalom, che i bambini percorrono come possono: con l'aiuto del compagno, da soli, su una sola gamba, all'indietro. • Inseguimento a coppie.

Apprendimento del movimento: la percezione come base dell'apprendimento

Gestione dell'attenzione

Anche per i bambini l'attenzione costituisce un presupposto fondamentale della percezione. Il cervello è in grado di registrare e rielaborare in maniera consapevole solo una determinata quantità di informazioni e in più i bambini possono mantenere viva l'attenzione per meno tempo rispetto ai giovani e agli adulti. Considerato che l'attenzione dipende dal grado dello sviluppo e dall'età, ancor più che gli adulti, i bambini devono sapere quali sono le informazioni importanti, in modo da poter focalizzare l'attenzione su di esse. In generale essa dipende in larga misura anche dallo stato emotivo, dalle condizioni fisiche, dall'interesse nei confronti dei compiti da svolgere e dallo sforzo richiesto, ovvero dalla difficoltà del compito.

Per l'organizzazione delle esercitazioni pratiche e delle lezioni è importante che i capicorso G+S sappiano come attirare l'attenzione dei bambini e come adeguare il corso al loro grado di sviluppo.

Consigli metodologici per la gestione dell'attenzione

- Lavorare utilizzando rituali e ripetizioni per focalizzare l'attenzione dei bambini sulle cose importanti (per idee sui rituali si veda: «G+S-Kids – Esempi pratici», pag. 6).
- Pianificare ed eseguire brevi esercizi e sequenze di gioco libero.
- Rendere dinamica la lezione: alternare esercizi che richiedono l'attenzione dei bambini a fasi di recupero o sequenze di gioco libero.
- Non lasciare in giro oggetti già utilizzati, o lasciarne il meno possibile, poiché essi distolgono l'attenzione dei bambini.
- Per aumentare la soglia dell'attenzione dei bambini stimolare la loro emotività con storie e giochi.
- Per ulteriori consigli consultare il manuale didattico «G+S-Kids – Nozioni teoriche», i capitoli: «Attenzione», «Conseguenze per la struttura della lezione».





La percezione attraverso gli organi sensoriali

Soprattutto in età infantile la capacità di percezione viene esercitata mantenendo la percezione costantemente attiva. È per questo che lo sviluppo e l'affinamento degli organi sensoriali assumono un ruolo fondamentale per l'apprendimento della coordinazione del movimento e degli schemi motori (cfr. W. Stadelmann).

La percezione coinvolge diversi organi di senso quali la vista, l'udito e il tatto. Le informazioni esterne possono essere registrate e dunque percepite con gli occhi (percezione visiva), le orecchie (percezione acustico-uditiva) oppure attraverso la pelle (percezione tattile). Le informazioni interne al corpo vengono recepite prevalentemente tramite la percezione cinestetica (senso del movimento) o vestibolare (senso dell'equilibrio) (cfr. «Manuale di base Gioventù+Sport», pag.10).

Vista, udito e tatto

La vista (percezione visiva) permette al bambino di orientarsi nello spazio e ad esempio di seguire e valutare la traiettoria di oggetti lanciati in aria, reagendo di conseguenza. Orientarsi o reagire sono pertanto azioni che dipendono direttamente dalla vista, organo importante anche per l'equilibrio. Se si chiudono gli occhi mentre si cerca di stare in equilibrio, improvvisamente sarà molto più difficile mantenere la posizione (cfr. «bewegt und selbstsicher», pag. 40).

Ascoltando (percezione acustica) occorre isolare gli stimoli e ignorare i rumori non importanti. Insieme al senso dell'equilibrio, l'udito e la vista sono un importante presupposto dell'orientamento. L'udito è inoltre estremamente importante per la capacità di tenere il ritmo (ritmizzazione). Alcuni bambini riescono a imparare e ad automatizzare molto bene i movimenti proprio seguendo un ritmo dato dall'esterno (voce, battito di mani, etc.) (cfr. «bewegt und selbstsicher», pag. 44).

La pelle costituisce il principale organo di senso del tatto (percezione tattile). La percezione può avvenire in maniera passiva quando ad esempio si percepisce un tocco esterno, ma spesso accade anche in maniera attiva. Il senso del tatto permette di percepire allo stesso tempo il proprio corpo e l'ambiente circostante e di metterli in relazione tra loro (cfr. «bewegt und selbstsicher», pag. 25).

Percezione del proprio corpo

Grazie alla percezione che gli organi di senso gli consentono il bambino si orienta sempre meglio nel proprio corpo e intorno ad esso, scoprendo lo spazio, gli oggetti e le relazioni del mondo circostante (cfr. «bewegt und selbstsicher», pag. 23).

I bambini devono imparare a percepire il proprio corpo e a nominarne le singole parti. Inoltre occorre insegnare loro le diverse funzioni del corpo, come ad esempio contrarre e rilassare i muscoli. Nell'opuscolo «G+S-Kids – Esempi pratici» («Percepire il proprio corpo», pag. 7) è possibile trovare alcune idee da mettere in pratica.

Consigli metodici per esercitare, sviluppare e affinare la percezione

- Lasciare che i bambini recepiscano informazioni tramite diversi canali percettivi. Alternare tra la vista, l'udito e il tatto. In questo modo i bambini da un lato ricevono stimoli tramite i canali sensoriali specifici al loro stile di apprendimento, dall'altro esercitano i sensi meno sviluppati.
- Fare esplicito riferimento ai singoli sensi quando vengono assegnate le consegne: la prima volta mostrare l'esercizio, la seconda volta spiegarlo e la terza volta lasciare che siano i bambini a eseguirlo.
- Chiedere ai bambini di chiudere gli occhi e far fare lo stesso esercizio senza l'ausilio della vista, etc.

Letteratura specializzata di riferimento

Ufficio federale dello sport UFSPO (ed.) (2009). *Manuale di base Gioventù+Sport*.

Macolin: UFSPO.

Ufficio federale dello sport UFSPO (ed.) (2010). *G+S-Kids – Nozioni teoriche*.

Macolin: UFSPO.

Ufficio federale dello sport UFSPO (ed.) (2010). *G+S-Kids – Esempi pratici*.

Macolin: UFSPO.

Lienert, S., Sägesser, J., & Spiess, H. (2010). *bewegt und selbstsicher*.

Berna: Schulverlag plus.

Imparare significa saper fare delle associazioni



Imparare facendo delle associazioni con la realtà conosciuta

Nel suo contributo Stadelmann afferma che occorre prediligere i metodi d'insegnamento e di allenamento che coinvolgono i diversi canali percettivi, che stimolano le diverse capacità, abilità e attività, richiedendo al cervello diversi tipi di sforzo. Ciò significa che i processi di apprendimento che stimolano la capacità di fare delle associazioni e sfruttano la capacità del cervello di creare connessioni sono più efficaci rispetto ad altre forme. I bambini acquisiscono moltissimo proprio facendo delle associazioni con la realtà conosciuta o grazie all'imitazione.

Consigli pratici per l'apprendimento facendo delle associazioni

- Utilizzare un linguaggio adatto ai bambini: le metafore, le storie in movimento o le immagini sono strumenti particolarmente indicati.
- Nell'apprendimento di nuovi movimenti utilizzare le famiglie di movimenti per rifarsi ad associazioni a schemi motori già automatizzati. Ad esempio un bambino che durante l'estate gioca con un'automobile a pedali, in inverno può imparare a curvare sugli sci proprio utilizzando questa immagine.
- Cambiamento di ambiente: far fare ai bambini lo stesso esercizio su pavimentazioni, superfici e terreni diversi.
- Dedicare tempo e spazio alla creatività dei bambini. Solo in questo modo potranno fare loro stessi delle associazioni.

Lateralità mista tramite l'allenamento dell'ambidestritismo

Soprattutto in età infantile, ma anche nei giovani, occorre testare e allenare il più spesso possibile la bilateralità (destra e sinistra). È necessario esercitare continuamente questa capacità, poiché stimola l'apprendimento consapevole dei movimenti, rende più sensibili alle varie fasi di una sequenza motoria fasi parziali (punti chiave), in generale facilita i progressi nell'apprendimento motorio e porta vantaggi nello sport ma anche nelle attività quotidiane e lavorative (ad es. per dipingere, segare, avvitare etc.) (cfr. il manuale didattico didattico «Educazione fisica», Volume 6, fascicolo 4). Inoltre è possibile evitare sovraccarichi e squilibri muscolari favorendo in questo modo lo sviluppo generale dell'apparato locomotorio.

Secondo Weineck tra i diversi tipi di lateralità nello sport le principali forme sono la dominanza di mano (mancinismo o destrismo), il piede dominante (ad esempio il piede scelto per saltare, la gamba di forza) e la lateralità nelle rotazioni (preferenza nella direzione delle rotazioni o delle finte, etc.).

Consigli metodici per l'allenamento dell'ambidestritismo

- Scegliere esercizi adatti, da svolgere possibilmente da entrambi i lati (mani e piedi) per allenare la bilateralità (ad es. nelle forme motorie di base come correre – saltare, stare in equilibrio, lanciare – ricevere, scivolare – slittare).
- Far eseguire delle rotazioni da entrambi i lati per allenare la lateralità mista nelle rotazioni (ad es. nelle forme motorie di base come ruotare – rotolare, oscillare – dondolare, muoversi a ritmo e danzare, lanciare – ricevere, fare delle finte nei giochi sportivi, etc.)
- Nei bambini più piccoli attaccare un nastro colorato al polso o alla caviglia e motivarli con l'aiuto dei colori a eseguire gli esercizi da entrambe le parti.
- Allenare la bilateralità con in giochi ed esercizi ludici: ad esempio giocare a calcio solo con il piede più debole.
- Negli esercizi iniziare sempre con il lato più debole e poi cambiare con il lato più forte.

Imparare tramite i movimenti incrociati

Il Brain-Gym® è una forma di ginnastica del cervello. Paul E. e Gail E. Dennison hanno sviluppato questo metodo per impostare l'apprendimento in maniera ottimale. Il Brain-Gym® definisce la lateralità del corpo e del cervello dell'uomo come suddivisione in una parte destra e una sinistra, cui consegue la possibile dominanza di un lato del corpo (ad esempio il mancinismo o il destrismo). I movimenti mirati attraverso la linea mediana, come i movimenti incrociati, aiutano i bambini a migliorare la coordinazione oculo-manuale, arto superiore – arto inferiore e occhi-arto inferiore. L'integrazione tra i due emisferi cerebrali svolge un ruolo fondamentale per le abilità motorie simmetriche. I movimenti incrociati vengono pertanto utilizzati per attivare e ottimizzare la capacità cerebrale.

***«Il movimento è la porta
per l'apprendimento»***

Paul Dennison

Esempi di movimenti incrociati

- Camminare/correre è il più classico movimento incrociato.
- Muovere simultaneamente l'uno verso l'altro il braccio e la gamba opposti fino a farli toccare o distenderli in direzione opposta. Con la mano toccare l'orecchio, la spalla, il fianco del lato opposto etc.
- Con la mano toccare il piede del lato opposto passando dietro al corpo.
- Ripetere l'esercizio saltellando o molleggiando sulle piante dei piedi fra le esecuzioni.
- Eseguire gli stessi esercizi ad occhi chiusi.
- Giochi da fare a coppie. Ad esempio: 2 bambini stanno l'uno davanti all'altro e:
 - a) battono le mani;
 - b) battono le mani sul proprio corpo o sulle cosce;
 - c) con la mano destra battono la mano destra del compagno;
 - d) ripetere lo stesso gioco con la sinistra.
- Eseguire gli esercizi seguendo la musica o un ritmo particolare.
- Combinare i movimenti sillabando o contando (ad esempio delle serie di numeri).

Letteratura specializzata di riferimento

- Dennison, P., & Dennison, G. (1998). *Brain-Gym – Lehrerhandbuch*. Kirchzarten: VAK Verlag.
- Commissione federale dello sport (CFS) (ed.) (1998). *Collana di manuali per l'educazione fisica*, Volume 6: 10.-13. anno, fascicolo 4: Correre, saltare, lanciare. Berna: Commissione federale dello sport CFS.
- Hannaford, C. (1996). *Bewegung – Das Tor zum Lernen*. Kirchzarten: VAK Verlag.
- Weineck, J. (2009). *L'allenamento ottimale*. Torgiano PG: Calzetti e Mariucci.

Utilizzare le emozioni in maniera intelligente



I bambini si muovono volentieri e normalmente hanno un grande bisogno di muoversi. Per questo è importante che vivano emozioni positive nella vita di tutti i giorni, a scuola o nelle società sportive. G+S sport per i bambini è incentrato su divertimento, apprendimento e prestazione. Non a caso il divertimento è al primo posto: l'obiettivo principale di G+S sport per i bambini è proprio quello di trasmettere ai bambini la gioia di muoversi e di praticare sport. I bambini vogliono divertirsi perché è bello, si vivono emozioni positive e si impara più facilmente (cfr. «G+S-Kids – Nozioni teoriche», pag. 11). Ridere e imparare sono dunque strettamente connessi: «Gli eventi vissuti dal singolo come significativi, importanti, emozionanti, piacevoli, utili, vengono appresi più velocemente, registrati meglio e ricordati più facilmente.» («L'apprendimento nello sport», pag. 14).

Consigli metodologici per utilizzare le emozioni in maniera intelligente per l'apprendimento

- I monitori sono di esempio per i bambini. Per questo è importante avvicinarsi a loro e alle altre persone con rispetto, tolleranza e stima, soprattutto se questo viene preteso anche da parte loro. La capacità di entusiasinarsi è contagiosa!
- Porre degli obiettivi individuali e adatti ai bambini: adeguare la difficoltà degli esercizi per evitare che la paura prenda il sopravvento e ostacoli l'apprendimento.
- Permettere ai bambini di vivere esperienze di successo:



Lo schema qui sopra dimostra che la felicità influenza direttamente la motivazione, che a sua volta contribuisce ad aumentare la felicità attraverso l'allenamento e le esperienze di successo («G+S-Kids – Nozioni teoriche», pag. 9). Per questo motivo anche i feedback devono essere sempre motivanti.

- Creare un ambiente di apprendimento positivo. Nessuno deve essere deriso o ridicolizzato.
- Trasmettere ai bambini sentimenti positivi alla fine della lezione. Questo li incoraggerà a tornare.
- Stimolare le emozioni durante l'apprendimento attraverso la musica e le storie. Se si utilizza la musica in maniera consapevole, è possibile suscitare delle emozioni.
- Offrire ambiti di apprendimento che mettano in gioco le emozioni (lottare, ridere, dimostrare coraggio, etc.).
- Curare la coesione del gruppo e trasformare il gruppo in un team. Soprattutto con i bambini più piccoli occorre un impegno particolare per aiutarli nello sviluppo di giochi a giocare l'uno con l'altro e l'uno contro l'altro.
- Creare eventi particolari (campi, visite a tornei, inviti di sportivi famosi, cambiamento di ambiente, etc.).
- Insegnare a gestire le vittorie e le sconfitte e discuterne.

Letteratura specializzata di riferimento

Ufficio federale dello sport UFSPO (ed.) (2010). *G+S-Kids – Nozioni teoriche*. Macolin: UFSPO. Capitolo «Divertimento».

Ufficio federale dello sport UFSPO (ed.) (2012). *L'apprendimento nello sport – Apprendimento del movimento*. Macolin: UFSPO.

Esempi di lezioni

I bambini hanno molta fantasia e amano immergersi in mondi fatati per giocare. Spesso basta presentare loro un tema o un ambiente, e subito inventano storie o immagini fantastiche al riguardo. In questo capitolo presentiamo tre lezioni che introducono in altri mondi, dove scoprire ed acquisire forme basilari di movimento.

Il cantiere del movimento

Si possono coinvolgere i bambini nella scelta del tema. Sotto la guida del monitore sono loro stessi a decidere quali attrezzi usare e in quale sequenza disporli. Un cantiere è in costante evoluzione, quindi è possibile modificarlo a seconda del gioco. Il presupposto essenziale è che i bambini sappiano come trasportare correttamente gli attrezzi.

Il paesaggio

Il monitore predispone un paesaggio a tema e spiega ai bambini, magari sotto forma di storiella, cosa rappresentano i singoli attrezzi e dove si svolge quale attività. Se del caso prima di iniziare si stabiliscono le regole del gioco e le disposizioni di sicurezza. Le lezioni che presentiamo di seguito introducono i bambini in diversi ambienti da esplorare, per consentir loro di acquisire ed usare diverse forme basilari di movimento.

La struttura della lezione

Una lezione viene suddivisa in introduzione, parte principale e ritorno alla calma. È opportuno dedicare tutte e tre allo stesso tema, per garantire una sorta di filo conduttore e consentire ai bambini di immergersi appieno in un'atmosfera di favola.



Nella giungla

Obiettivo della lezione

Scoprire ed esplorare un mondo nuovo, muoversi e giocare. Acquisire, applicare e creare forme basilari di movimento.

Organizzazione

Le stazioni di lavoro sono tutte collegate fra loro, per cui la giungla può essere scoperta svolgendo un percorso. Il monitor aiuta e sostiene ove necessario; può ad esempio assistere i bambini a una stazione difficile, o dare consigli e prestare assistenza quando si tratta di rotolare o oscillare. I bambini possono assolvere il percorso nel complesso o eseguire un allenamento a stazioni suddivisi in piccoli gruppi.

Possibili stazioni di lavoro

Nome	Scopo	Descrizione
Sugli alberi	Arrampicarsi e stare sospesi	I bambini attraversano le spalliere come scimmie, fermandosi a raccogliere dei nastri colorati fissati a diverse altezze.  Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Arrampicarsi e stare sospesi», «Attraversare le spalliere».
Attraversare il fiume in traghetto	Scivolare e slittare, rafforzare la muscolatura	Seduti su un pezzo di moquette i bambini afferrano una corda e si tirano per qualche metro in avanti.  Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Scivolare e slittare», «La funivia».
Attraversare il fiume sul ponte	Stare in equilibrio	Si predispongono diverse stazioni per esercitare l'equilibrio, collegate fra loro. I bambini passano da una all'altra senza mettere mai piede a terra.  Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Stare in equilibrio», «Attenti al cocodrillo!».
Da un'isola all'altra	Correre e saltare	Predisporre sparsi per la palestra tappetini o cerchi. I bambini devono correre il più velocemente possibile passando sulle isole o sulle pietre.
Nel fitto del bosco	Corsa veloce	I bambini corrono il più velocemente possibile facendo uno slalom fra le pertiche.
Tarzan	Oscillare e dondolare	I bambini dondolano appesi alla corda come piccoli Tarzan. Questa forma di base può essere completata con diverse altre consegne.  Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Oscillare e dondolare», «Tarzan».
La cascata	Scivolare e slittare, Ruotare e rotolare	Costruire un piano inclinato sul quale i bambini possono scivolare o eseguire una capriola in avanti o all'indietro, o rotolare come un rullo compressore.  Capitolo «Ruotare e rotolare».

Svolgimento della lezione

Contenuti	Scopo	Esecuzione
Introduzione	<ul style="list-style-type: none"> • Approccio al tema «giungla». 	Predisporre insieme le stazioni che compongono il percorso.
Acqua alta	<ul style="list-style-type: none"> • Riscaldamento. 	<p>La «giungla» è già stata predisposta e può essere utilizzata per il gioco. I bambini corrono seguendo il ritmo di un tamburello. Quando la musica cessa devono fuggire il più velocemente possibile dall'acqua alta, mettendosi in salvo in posizione elevata.</p> <p> Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Muoversi a ritmo e danzare», «Acqua alta».</p> <p>Varianti: introdurre altri elementi. «Attenti alla pioggia!» e tutti cercano un tetto sotto cui ripararsi, o «Attenti al lupo!» e tutti camminano furtivi guardandosi intorno.</p>
Parte principale	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire, applicare e variare forme di base del movimento. • Stimolare la creatività. 	<p>I bambini non possono più toccare il terreno, perché è pieno di coccodrilli. Non possono lasciare il percorso sopraelevato nella giungla.</p> <p>I bambini provano gli attrezzi e le stazioni e superano gli ostacoli ricorrendo alla propria fantasia e inventando movimenti. Le idee valide vengono poi mostrate a tutti gli altri, che possono riprenderle e provarle sul percorso.</p> <p>Variante: i bambini si trasformano in un animale – a scelta o seguendo le indicazioni del monitor – e si spostano sul percorso nella giungla muovendosi di concerto.</p>
Ritorno alla calma	<ul style="list-style-type: none"> • Terminare tutti insieme la lezione. • Tornare alla calma e rilassarsi. 	<p>A coppie o in cerchio si imita il tempo nella giungla</p> <p>Pioggerellina: picchiettare leggermente con le punte delle dita sulla schiena. Pioggia battente: accarezzare la schiena. Temporale: battere con le palme delle mani. Sole: sfregarsi le mani fin quando sono calde e poi trasmettere il calore al compagno.</p> <p> Capitolo «Creare le basi», «Il dio della pioggia».</p> <p>Tutti insieme mettono a posto gli attrezzi.</p>

In visita dagli eschimesi

Obiettivo della lezione

Scoprire ed esplorare un mondo nuovo, muoversi e giocare. Acquisire, applicare e variare forme di base del movimento.

Organizzazione

Le varie stazioni sono collegate fra loro a forma e un percorso nella terra degli eschimesi, sul quale i bambini possono muoversi liberamente. Il monitor aiuta e assiste dove necessario. I bambini possono svolgere l'intero percorso o soffermarsi alle varie stazioni che lo compongono.

Possibili stazioni di lavoro

Nome	Scopo	Descrizione
La funivia	Scivolare e slittare, rafforzare la muscolatura	Seduti su un resto di moquette i bambini tirando una fune fissa scivolano qualche metro in avanti.  Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Scivolare e slittare», «La funivia».
Scivolare su pendii innevati o sugli iceberg	Scivolare e slittare	Una panca viene fissata alle spalliere o alla sbarra a formare uno scivolo. I bambini salgono sulla spalliera, poi scendono lungo lo scivolo seduti su un resto di moquette.  Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Scivolare e slittare», «Lo scivolo».
Igloo		I tappetini vengono fissati fra le pertiche e la parete a formare una specie di galleria o un igloo di forma allungata, dove i bambini possono nascondersi e giocare.
Salti fra i banchi di ghiaccio	Correre, saltare, stare in equilibrio	Predisporre il materiale in modo che i bambini possano saltare o passare in equilibrio instabile da uno all'altro (palloni medicinali morbidi, mobilo, cerchi, tappetini).

Svolgimento della lezione

Contenuti	Scopo	Esecuzione
Introduzione La slitta dei cani	<ul style="list-style-type: none"> Motivare i bambini ed introdurlı al tema trattato. Riscaldamento. Scivolare e slittare. 	<p>Il monitore chiede ai bambini dove vivono gli eschimesi e cosa viene loro in mente su questo tema.</p> <p>Il gruppo parte alla scoperta del villaggio eschimese, iniziando il viaggio sugli sci di fondo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ogni bambino ha sotto i piedi due pezzi di moquette e procede scivolando sul pavimento come sugli sci di fondo. Per la tappa successiva si ricorre alle slitte con i cani. Un bambino si siede su un pezzo di moquette (slitta), tenendo in mano un cerchio. Un altro bambino (cane) prende il cerchio e tira la slitta per la palestra. <p> Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Scivolare e slittare», «La slitta dei cani».</p>
Parte principale In viaggio nel paese degli eschimesi	<ul style="list-style-type: none"> I bambini scoprono liberamente il percorso, lavorando ciascuno secondo le proprie capacità. 	<p>Arrivati al villaggio i bambini possono esplorarlo liberamente. Provano il percorso, entrando negli igloo e saltando da un banco di ghiaccio all'altro, scendendo dalle colline con le slitte. Si superano ponti di neve e si prova il salto dal trampolino!</p>
Ritorno alla calma L'orso a caccia	<ul style="list-style-type: none"> Forme di gioco sul tema Stimolare il sistema cardiovascolare. 	<p>Da tre a cinque bambini sono gli orsi polari, gli altri foche cui i primi danno la caccia. Nella palestra sono disposti tappetini o palloni medicinali, su cui le foche possono trovare rifugio fino a quando un'altra foca viene a cercarvi scampo perché inseguita dall'orso. Se catturata, una foca deve svolgere una consegna accessoria, ad esempio si distende su una panca e si lascia scivolare lungo tutta la superficie tirandosi solo con le braccia.</p>
Congelati!	<ul style="list-style-type: none"> Terminare tutti insieme la lezione. Tornare alla calma e rilassarsi. 	<p>I bambini sono distesi sulla schiena in cerchio, con gli occhi e la bocca chiusi. Nella terra del Nord fa freddo e i bambini lentamente si irrigidiscono. Il monitore solleva a ciascuno un piede per controllare che tutto sia in tensione.</p> <p> Capitolo «Creare le basi», «Percepire il proprio corpo», «Spaghetti». Chi è ormai rigido come un surgelato viene congedato dal monitore e può andare nello spogliatoio a cambiarsi.</p>

Nella vecchia fattoria...

Obiettivo della lezione

Scoprire ed esplorare un mondo nuovo, muoversi e giocare. Acquisire, applicare e variare forme di base del movimento.

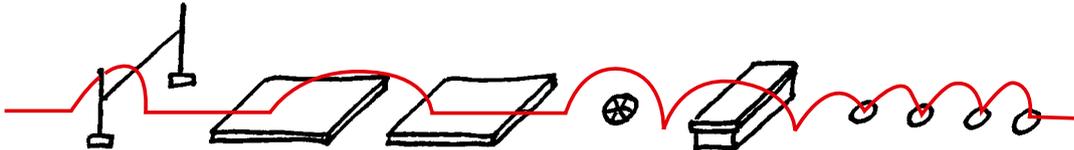
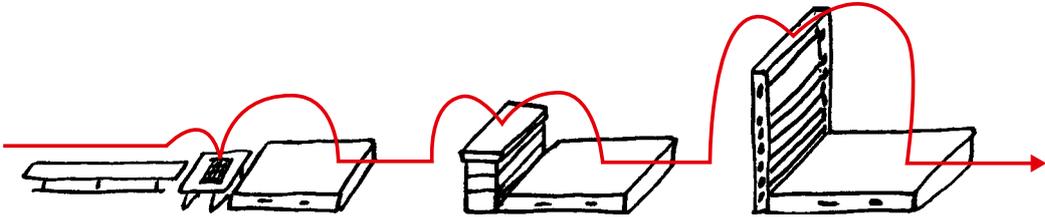
Organizzazione del gioco Mamma Mucca

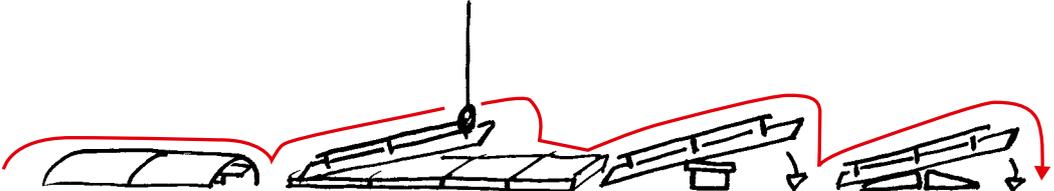
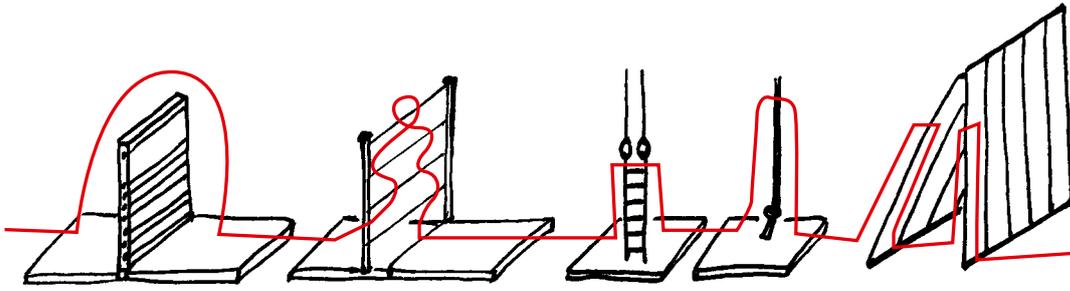
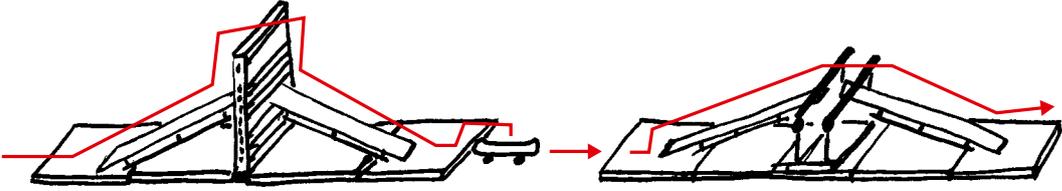
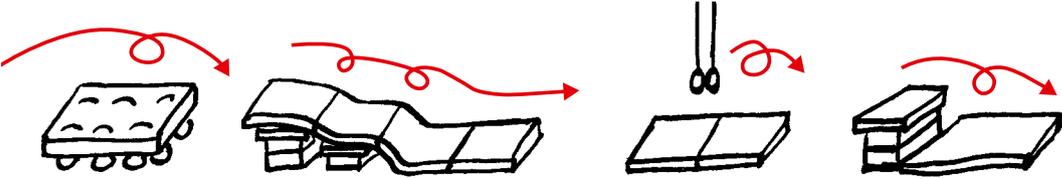
Si gioca con un dado (con numeri o colori sulle facce); a ogni numero corrisponde un breve percorso. Dopo ogni stazione si lancia nuovamente il dado e si avanza di una casella sul percorso. I bambini possono svolgere il percorso in maniera autonoma, ma il monitore li aiuta e li assiste se necessario.

Materiale

Per quanto riguarda la disposizione degli attrezzi, sono possibili diverse combinazioni. La disponibilità di materiale impone la scelta del numero e del tipo di varianti proposte. Altro materiale: un dado con numeri o colori, figurine di animali come pedine e plancia per giochi da tavola.

Possibili stazioni di lavoro

Stazione	Scopo	Descrizione
I cavalli 	Correre e saltare	I cavalli saltano vari ostacoli: cordicelle tese fra paletti, tappetini, palloni medicinali, coperchi di cassone, cerchi. 
La mucca volante 	Saltare, volare, atterrare in modo corretto	La «mucca volante» salta e vola non appena ne ha l'occasione. Su minitrampolini, dalla spalliera o dal quadro svedese su un tappetone. 

Stazione	Scopo	Descrizione
<p>Il gatto sul tetto</p> 	<p>Stare in equilibrio</p>	<p>Il gatto cammina sui tetti: tappetini disposti su panche, anelli oscillanti, altalena fatta mettendo una panca in bilico su un elemento di cassone (per altre idee  Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Stare in equilibrio», «Il funambolo».)</p> 
<p>Gallo e galline</p> 	<p>Arrampicarsi e stare sospesi</p>	<p>Gallo e galline si arrampicano sul punto più alto che possono raggiungere; spalliera, sbarra con 4 staggi, anelli oscillanti con una scala, corda, pertica.</p> 
<p>Lo scivolo delle oche</p> 	<p>Scivolare e slittare</p>	<p>Le oche salgono o si tirano su un piano inclinato e poi si fanno scivolare in basso: panche, sbarra, 2 tappetini, skateboard per traversare lo stagno, sbarre.</p> <p> Capitolo «Promuovere la molteplicità», «Scivolare e slittare», «Lo scivolo».</p> 
<p>I maialini</p> 	<p>Ruotare e rotolare</p>	<p>I maialini si rotolano a terra (nel fango) in tutti i modi possibili. Sono necessari: 8 palloni medicinali messi sotto tappetini, scale fatte con elementi di cassone con sopra tappetini, anelli oscillanti con tappetini, 2 elementi di cassone con tappetini.</p> 

Svolgimento della lezione

Contenuti	Scopo	Esecuzione
Introduzione	<ul style="list-style-type: none"> • Approccio al tema. 	Diversi animali che vivono nella fattoria s'incontrano regolarmente nell'aia. Mamma Mucca, una simpatica ruminante un po' matta, ha sempre idee geniali...
Gli animali si presentano!	<ul style="list-style-type: none"> • Riscaldamento fatto imitando gli animali. 	<p>Al centro della palestra sono disposte a faccia in giù diverse carte rappresentati gli animali. A ciascuna di esse viene attribuita una diversa forma di movimento. Un bambino scopre una prima carta, poi tutti imitano il movimento proposto, fin quando il monitore non manda un altro bambino a prendere un'altra carta, e così via.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le galline nell'aia: correre liberamente per la palestra con le braccia flesse aderenti al corpo, sbattendo le ali, poi all'improvviso fermarsi e restare su una sola gamba. • Cavallo: galoppare per la palestra e di tanto intanto calciare con le zampe posteriori. • Mucca: stare fermi a quattro zampe e di tanto in tanto chinarsi a prendere l'erba flettendo le braccia. • Maiale: rotolarsi e strusciarsi a terra. • Oche/papere: muoversi stando accoccolati a terra, muovendo di tanto in tanto le braccia (battuta di ali). • Gatto: muoversi furtivo, saltare all'improvviso su un topolino, arrotondare la schiena, dormire e stiracchiarsi. <p>Variante: il monitore racconta una storia citando man mano tutti gli animali della fattoria.</p>
Parte principale Mamma Mucca, una tipa tutta matta	6 stazioni dedicate alle forme di base del movimento	<p>I bambini provano a realizzare le idee di Mamma Mucca. Le consegne sono state introdotte già in un'ora precedente (effetto di ripetizione).</p> <p>Per le stazioni si veda la tabella «Possibili stazioni» riportata sopra.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un bambino parte sul percorso, l'altro lo segue imitandolo. • Un bambino chiude gli occhi e si lascia guidare dal compagno, poi deve ricostruire il percorso fatto. <p>Tutti insieme mettono a posto gli attrezzi.</p>
Ritorno alla calma La corsa dei cavalli	Terminare tutti insieme la lezione	<p>I bambini sono seduti in cerchio sui talloni, mentre il monitore illustra il percorso della gara.</p> <p>Prima della partenza i cavalli si riscaldano al piccolo trotto. (battere le palme delle mani a terra a ritmo). Pronti, attenti, via! Si parte, accelerando il ritmo, poi si susseguono gli ostacoli (sollevare le mani per superare l'ostacolo figurato), il fossato d'acqua (fare il rumore corrispondente), la curva (inclinarsi verso destra o sinistra), la dirittura d'arrivo (gli spettatori incitano a gran voce), l'arco del traguardo (tutti levano le braccia in alto).</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In cerchio in piedi, si corre e si eseguono altri movimenti sul posto.
Chiudere l'incontro degli animali		Valutare la lezione e discutere la successiva.



Riferimenti bibliografici

- Baumann, H. (2004). Mut tut gut. Berna: Associazione svizzera per l'educazione fisica nella scuola (ASEF).
- Baumberger, J.; Huber, L.; Lienert, S.; Müller, U. (2008). Top-Bewegungsspiele, Band 1: für Kinder ab 5 Jahren. Horgen: Verlag Baumberger & Müller
- Baumberger, J.; Müller, U. (2008). Top-Spiele für den Sportunterricht, Band 2: für Kinder ab 7 Jahren. Horgen: Verlag Baumberger & Müller.
- Baumberger, J.; Müller, U.; Lienert, S. (2005). Schweizerischer Turnverband – Basistests: Polysportive Grundausbildung für Kinder von 5 bis 10 Jahren. Horgen: Verlag Baumberger & Müller.
- Borlat, C. (2008). Fiches didactiques EPS: 4-6 ans, 6-8 ans, 8-10 ans. Lausanne: Service de l'éducation physique et du sport du canton de Vaud.
- Bucher, W.; Ernst, K. (1997). Collana di manuali per l'educazione fisica; Volume 1: Le basi; Volume 2: Scuola dell'infanzia; Volume 3: 1.-4. anno. Berna: Commissione federale dello sport (CFS).
- Choque, J. (2005). Stretching et Yoga pour les enfants. Paris: Amphora sports.
- Durlach, F.-J. (2007). Erlebniswelt Wasser. Spielen – gestalten – schwimmen. Schondorf: Hofmann-Verlag.
- Matter, M.; Nützi, C.; Schmid, P.; Stierlin, M.; Ursprung, L. (2007). Tutti a Retopoli! Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO.
- Owassapian, D.; Meier, D. (2006). Spielen lernen, Spielfächer Basic für Kindergarten/Unterstufe. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2009). Manuale di base Gioventù+Sport. Macolin: UFSPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2014). Sport per i bambini G+S – Giocare. Macolin: UFSPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2012). L'apprendimento nello sport per i bambini – Apprendimento del movimento. Macolin: UFSPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2015). Sport per i bambini G+S – Nozioni teoriche. (3ª edizione, riveduta). Macolin: UFSPO.
- Ufficio prevenzione infortuni. (2012). Slittino – Discese bianche sicure. Berna: Ufficio prevenzione infortuni (upi).
- Schwarzer, A. (2006). Schaukelfee und Klettermax, Seilspielgeräte im Wald für Kinder. Berlin: Pro Business.
- Weineck, J. (2014). Optimales Training. (16. durchges. Aufl.). Balingen: Spitta Verlag.
- Wølner-Hanssen, A. (2007). *Olympische Spiele für 4–8-Jährige, Trainingsideen*. Zug: Klett und Balmer AG.

Pagine web

www.mobilesport.ch
www.gioventuesport.ch
www.qief.ch
www.scool.ch
www.zecken.ch

Direzione del progetto: Patricia Steinmann

Autori: Claudia Harder, Monika Kurath, Daniel Friedli, Thomas Richard, Andreas Weber, Patricia Steinmann

Consulenza: Patricia Allemand, Barbara Bechter, Séverine Hessloehl, Natascha Pinchetti-Justin, Alexandra Stuber, Alain Dössegger, Christoph Nützi, Martin Jeker, Urs Rüdisühli, Wolfgang Ulrich, Markus Wolf,

Traduzione: Servizi linguistici UFSPÖ

Fotografie: Susanne Beck, Virgil Brügger, Ueli Känzig, Philipp Reinmann, Daniel Käsermann, Patricia Steinmann, Urs Rüdisühli, Swimsports.ch

Impostazione grafica: Media didattici SUFSM

Edizione: 2015, terza ristampa rielaborata

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Internet: www.ufspo.ch, www.gioventuesport.ch

Ordinazione: dok.js@baspo.admin.ch

N° di ordinazione: 30.040.510 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.