



## Sommario

Pronti, via!	2
Preparazione	3
<b>Good Practice</b>	
Stare in equilibrio	5
Rotolare e ruotare	8
Dondolare e oscillare	11
Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi	14
Indicazioni	17

## Categorie

**Età:** dai 4 ai 16 anni  
**Livello scolastico:** ciclo 1  
**Livello:** principianti, avanzati

# Superare gli ostacoli

È nella natura dei bambini gattonare, arrampicarsi, superare uno o l'altro ostacolo e cercare sempre nuovi modi per farlo. Per soddisfare questa necessità intrinseca e promuovere lo sviluppo completo delle loro competenze di base, la lezione di educazione fisica nel ciclo 1 costituisce un'eccellente occasione per lasciarli sfogare in un ambiente protetto. Il presente dossier illustra svariate opzioni per offrire ai bambini la possibilità di allenare le loro capacità, nell'età dell'apprendimento per eccellenza.

In un mondo in cui gli adulti – genitori e insegnanti – vivono all'insegna della prudenza e trasmettono le loro paure ai bambini, questi ultimi spesso perdono la spensieratezza e il coraggio di sviluppare i loro reali punti di forza già in tenera età. In loro si cela una scintilla che aspetta di essere accesa. Ogni passo, salto e movimento spalanca una porta su un ricco bagaglio di esperienze dal valore inestimabile, non solo nello sport, ma anche nella vita. Al centro di questo percorso emozionante, allorché i piccoli avventurieri devono superarsi mentalmente e fisicamente per affrontare un determinato compito, si situa la capacità di valutare sé stessi realisticamente. Il coraggio che i bambini investono per oltrepassare gli ostacoli li spinge a superarsi e a sviluppare una solida percezione del loro corpo. La lezione di educazione fisica offre le migliori condizioni per acquisire queste competenze in un ambiente protetto.

## Sfide fisiche e mentali

Compiti fisici complessi stimolano inconsapevolmente il sistema cardiocircolatorio. Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi allenano il corpo. Abbinati a esercizi di equilibrio, rotazione e rotolamento sostengono la preparazione fisica complessiva e migliorano la coordinazione e la capacità di orientamento. Condizioni sicure contribuiscono a prevenire gli infortuni.

Soprattutto le altezze, i salti e gli esercizi di equilibrio generano processi psichici che si ricollegano ancora una volta alla fiducia in sé stessi e a una valutazione realistica della propria persona. Attraverso le sfide mentali, i bambini imparano a fidarsi di sé stessi e delle loro capacità e a prendere decisioni nelle situazioni di stress. A livello psichico, le sfide mentali, attraverso esperienze di competenza e autoefficacia, rafforzano il concetto positivo di sé dei bambini.

## Il giusto setting

Ma non sono solo le sfide in quanto tali ad accompagnare i bambini nel loro percorso. Sono le strutture a ostacoli a ispirare la loro creatività e fantasia. Se progettate in maniera intelligente, esse possono allenare sequenze di movimento e prospettive di apprendimento mirate. Qui i piccoli avventurieri sviluppano le loro capacità di esplorazione e di cooperazione, prendendo spunto uno dall'altro e supportandosi a vicenda. In questo dossier potete scoprire in che modo, attraverso gli ostacoli, i bambini crescono, scoprono loro stessi e, in un contesto sicuro, possono sviluppare appieno il loro potenziale.



# Pronti, via!

La lezione di educazione fisica e di movimento offre agli allievi la possibilità di esercitare e migliorare in maniera mirata forme di base del movimento come stare in equilibrio, arrampicarsi, stare in appoggio ecc. Attraverso le diverse prospettive è possibile definire un orientamento pedagogico. La correlazione tra forma di base del movimento e prospettiva consente agli alunni di elaborare know-how, capacità e abilità, e di sviluppare competenze.

Con il tema «Superare gli ostacoli», gli allievi possono acquisire e consolidare diverse importanti forme di base del movimento. Stanno in equilibrio, rotolano, oscillano, saltano e si arrampicano dal punto A al punto B. Soprattutto per gli allievi più giovani, un'ampia esperienza di movimenti pone una solida base per il loro futuro sviluppo motorio.

## Struttura del dossier

Di seguito proponiamo esercizi, forme di gioco e postazioni che consentono di inserire il tema del superamento degli ostacoli nella propria lezione di educazione fisica. Al centro vi sono le principali forme di base del movimento quali stare in equilibrio, rotolare e ruotare, dondolare e oscillare, saltare, stare in appoggio e arrampicarsi.

Le corrispettive forme di base del movimento sono incentrate a loro volta su tre prospettive psicologiche:

- Audacia: superare ostacoli dall'uscita incerta richiede agli alunni coraggio e fiducia nelle proprie capacità.
- Prestazione: quando gli allievi superano un ostacolo più alto, lontano o velocemente possibile, l'attenzione è rivolta alla prestazione.
- Coesione: alcuni ostacoli possono essere superati solo con l'aiuto del gruppo. È richiesto un lavoro di squadra.

Ogni forma di base del movimento viene incanalata in tre diverse prospettive e quindi in tre diverse forme di esercizio (voir p. 3). Per ogni esercizio sono possibili varianti più facili e più difficili, volte a stimolare gli allievi in base al loro livello. Indicazioni organizzative e osservazioni relative alla sicurezza per una corretta esecuzione completano l'esercizio.

I due autori di questo dossier spiegano perché il saper "superare gli ostacoli" è così importante in questa fascia d'età.

 [Vai al video](#)

# Preparazione

Gli esercizi possono essere proposti durante la lezione sotto forma di postazioni individuali, lavori di gruppo o giochi. Si raccomanda di prevedere tempo a sufficienza e di scegliere le postazioni conformemente agli obiettivi didattici predefiniti. Infine, è importante garantire la sicurezza.

Soprattutto con gli allievi più giovani, montare e smontare le postazioni e spiegarne il funzionamento richiede tempo. Può quindi essere utile

- farsi aiutare da un'altra persona adulta (insegnante, collega, praticante),
- fornire agli allievi alcune immagini delle postazioni per una spiegazione più approfondita ([da scaricare come pdf](#));
- concordare con un altro insegnante di lasciare le stesse postazioni per la lezione successiva, in modo da ridurre il tempo di allestimento e smontaggio per classe.

Da un punto di vista didattico è opportuno allestire poche postazioni. Oltre ad allestimento, smontaggio e comprensione, gli allievi hanno bisogno di tempo e coraggio per eseguire gli esercizi, organizzarsi in gruppo o recuperare le forze tra una sessione di gioco e l'altra. Audacia, coesione e prestazione sono gli aspetti da discutere e su cui riflettere al termine della lezione.

## Programmazione della lezione

A seconda dell'obiettivo della lezione, gli esercizi possono essere proposti in diversi modi. Nell'ambito della prospettiva Audacia, si trovano sempre compiti individuali a postazione. Nella prospettiva Prestazione, sono raffigurati Esercizi ludici, incentrati sull'aspetto prestazionale, mentre nella prospettiva Coesione vengono descritti esercizi di gruppo a postazione.

Per programmare una lezione, si può optare per uno dei seguenti approcci:

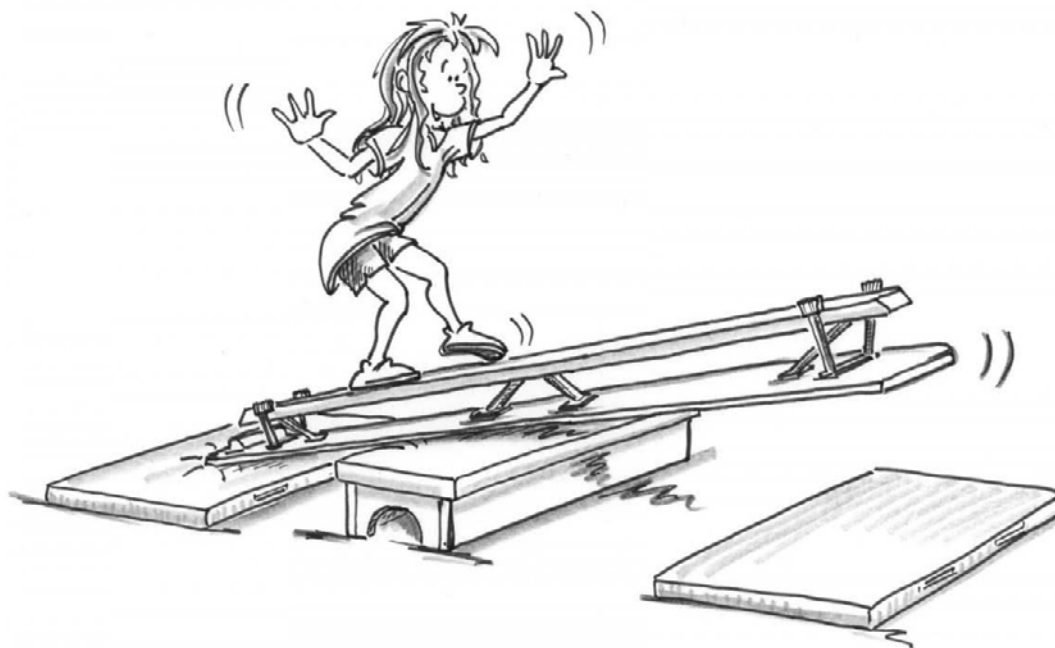
- Secondo la forma di base del movimento: da un lato è possibile impostare la lezione focalizzandosi su una forma di base del movimento. I bambini possono così maturare un'esperienza allenando l'equilibrio in tutte e tre le prospettive (tre diverse forme di esercizio). I tre esercizi per ogni forma di movimento richiedono circa una doppia ora di lezione. Si inizia quindi con la prospettiva Audacia e si allestiscono da tre a quattro postazioni per classe. Quindi si propone una forma di gioco relativa all'ambito prestazionale e alla fine un esercizio di gruppo incentrato sulla Coesione.
- Secondo le prospettive pedagogiche: d'altro canto è altresì possibile scegliere una prospettiva e allenare le diverse forme di base del movimento. Se si sceglie la prospettiva Audacia, vi sono quattro diversi esercizi a postazione da svolgere a rotazione. In questo modo si deve prevedere una lezione di circa 45 minuti. Se si sceglie la prospettiva Prestazione, la lezione si compone di quattro diverse forme di gioco e occorre una doppia ora per poterle svolgere tutte. Infine, se si decide di focalizzarsi sulla Prospettiva Coesione si dovrà altresì contemplare una doppia ora per lo svolgimento di tutti e quattro gli esercizi di gruppo.

## Indicazioni di sicurezza

Il superamento di ostacoli, a seconda delle dimensioni e della distanza tra gli stessi, può comportare una certa dose di rischio. Il che non costituisce comunque una ragione per astenersi dal proporre le attività a seguire. Osservando alcuni aspetti, è possibile garantire la sicurezza dei bambini in qualunque momento.

- Si raccomanda di iniziare con piccoli ostacoli e di aumentarne le dimensioni progressivamente. In questo modo gli allievi hanno la possibilità di abituarsi all'esercizio e di acquisire sicurezza.
- Agli allievi va fatto presente che possono anche svolgere varianti più semplici.
- L'insegnante può badare ulteriormente alla sicurezza, mettendo in sicurezza le postazioni con tappetoni laddove vi sono elementi con altezze a rischio, e collocandoli in modo da averli sempre sott'occhio. In questo modo sarà in grado di osservare la situazione e se necessario di apportare le dovute modifiche.
- Volendo, l'insegnante può eliminare i tappetoni per migliorare l'autovalutazione effettiva dei bambini. In questo caso è importante controllare la concentrazione durante l'esercizio in modo che i bambini si muovano con prudenza. Tuttavia l'insegnante deve monitorare costantemente la situazione nel proprio campo visivo.

# Good Practice – **Stare in equilibrio**



## Audacia

Questo esercizio prevede che i bambini stiano in equilibrio su una panca rovesciata. L'obiettivo è di riuscire a percorrerla fino in fondo. Ma attenzione: la panca in realtà è un bilzo balzo! Equilibrio e coraggio s'impongono.

### più facile

- Quale esercizio preliminare, mantenere l'equilibrio camminando su una panca rovesciata posta direttamente a terra
- Un bambino accanto alla panca aiuta il compagno che esegue l'esercizio

### più difficile

- Stare in equilibrio in quadrupedia
- Sollevare il centro del bilzo balzo (aggiungere un elemento a quello superiore del cassone)
- Camminare in equilibrio a coppie sulla panca

### Osservazioni

- Prevedere tempo a sufficienza per fare alcuni tentativi
- A seconda del livello di prestazione, si consiglia di esercitarsi a saltare dalla panca. In questo modo i bambini acquisiscono un'ulteriore sicurezza

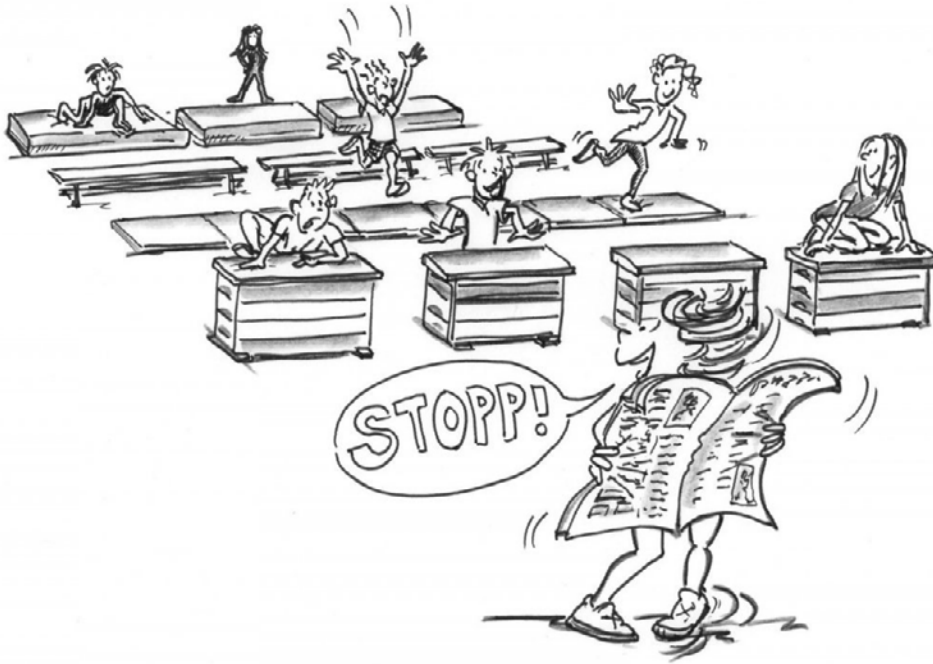
**Materiale:** per ogni bilzo balzo: 1 panca, un cassone e 2 tappetini

### Organizzazione

Per questa postazione occorre una panca che viene collocata rovesciata sopra l'elemento superiore di un cassone. Alle estremità della panca vengono sistemati dei tappetini.

Durata dell'allestimento della postazione: circa 5 min.

# Good Practice – **Stare in equilibrio**



## Prestazione

Tutti i bambini si piazzano su un lato della palestra, tranne uno che si colloca sul lato opposto. Non appena quest'ultimo volge lo sguardo verso la parete e dice «Leggere il giornale», gli altri bambini corrono verso di lui superando gli ostacoli. Appena dice «Stop!» e si volta verso gli altri, tutti devono rimanere fermi nel posto in cui si trovano. Il bambino che detta gli ordini osserva gli altri e può rimandarli al punto di partenza se questi si muovono. Il gioco continua finché un bambino riesce a raggiungere e a toccare la persona che legge il giornale.

Lungo il percorso tra il lettore e gli altri bambini vengono distribuiti su tutta la superficie diversi ostacoli orizzontali che i secondi sono obbligati a superare arrampicandosi. I bambini devono quindi superare panche, cassoni o tappetoni e mantenere l'equilibrio quando sentono la parola «Stop». Gli ostacoli devono essere uguali per tutti. Chi riesce a oltrepassarli per primo?

### **più facile**

- Minor numero di ostacoli
- Partire dal centro della palestra
- Ridurre la velocità: i bambini devono camminare

### **più difficile**

- Maggior numero di ostacoli
- Allo «Stop» stare in equilibrio su una gamba sola. Il busto e l'altra gamba possono muoversi

**Osservazione:** Distribuire gli ostacoli su tutta la lunghezza in modo che valgano le stesse condizioni per tutti i bambini.

**Materiale:** panche, cassoni, cavallina, tappetini e tappetoni ecc.

### **Organizzazione**

Collocare diversi ostacoli in tutta la palestra.

Durata dell'allestimento delle postazioni:  
circa 12 min.

# Good Practice – Stare in equilibrio



## Coesione

I bambini eseguono un percorso di equilibrio in gruppi da tre o da quattro. L'obiettivo è di riuscire a superare il percorso insieme senza toccare terra. S'impone il lavoro di squadra!

### più facile

- Un bambino può toccare terra in modo da aiutare gli altri membri del gruppo durante il percorso
- Scegliere elementi più semplici per il percorso

### più difficile

- Aggiungere difficoltà fisiche come ad es.
  - un braccio rimane incollato al corpo e non si può muovere
  - i bambini si tengono per mano mentre eseguono il percorso
  - avanzare solo in punta di piedi

### Osservazioni

- Tenere conto della sicurezza durante l'allestimento del percorso
- A titolo introduttivo, lasciare che i bambini eseguano autonomamente il percorso in modo da familiarizzare con esso

**Materiale:** panche, cassoni, cavalline, spalliere, tappetini e tappetoni, sbarre, palloni medicinali ecc.

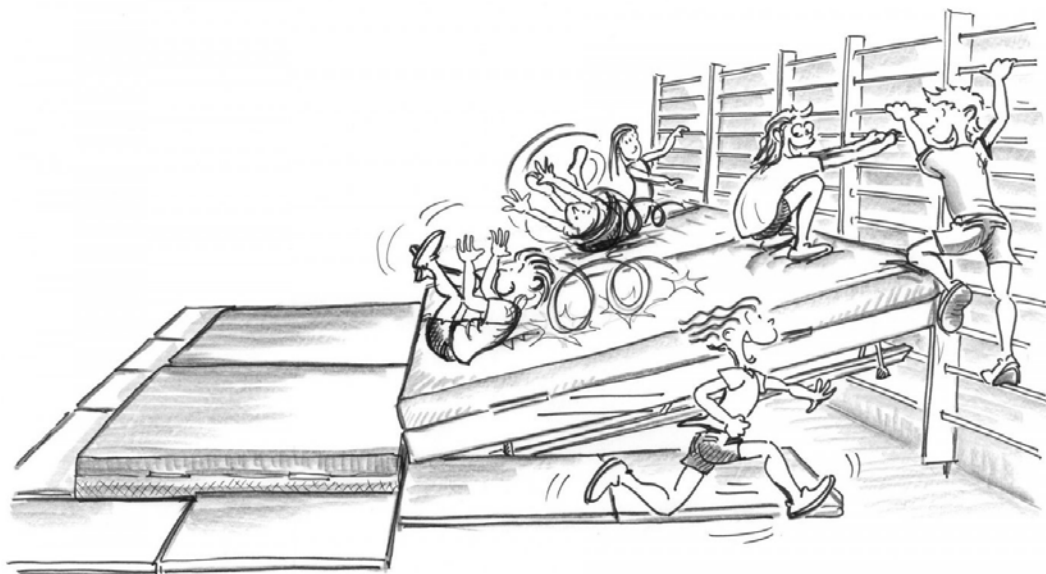
### Organizzazione

Il percorso a ostacoli può essere allestito con diversi elementi presenti in palestra, tra cui i principali sono:

- panca rovesciata
- panca rovesciata sui tappetini
- panca rovesciata su un cassone, in modo che dondoli (cfr. pag. 5)
- panca rovesciata fissata a una spalliera
- corda a terra che deve essere sempre toccata quando si sta in equilibrio su di essa
- cavallina
- sbarre basse
- grandi palloni medicinali grandi allineati

Durata dell'allestimento delle postazioni:  
circa 15 min.

# Good Practice – Rotolare e ruotare



## Audacia

I bambini si sdraiano con braccia e gambe distese sul tappetone e ruotano come un rullo attorno all'asse longitudinale del loro corpo. L'obiettivo è di evitare che mani e piedi tocchino il tappetone (corpo in tensione). L'audacia sta nel consentire al corpo di raggiungere la velocità di rotazione e lo slancio necessari per arrivare al tappeto da 16.

### più facile

- Appoggiare le panche sul piolo più basso della spalliera
- Eseguire il movimento di rotolamento dapprima con il sostegno delle mani di un compagno

### più difficile

- Appoggiare le panche su uno scalino più alto (aumentare la pendenza)
- Fare una capriola in avanti o indietro (richiede più coraggio)

### Osservazioni

- Prevedere tempo a sufficienza per l'allestimento e lo smontaggio.
- Le mani sostengono attivamente durante la capriola, il mento viene rivolto verso il petto in modo che la nuca tocchi il tappetino.

**Materiale:** per ogni postazione: 1 tappetone, 2-3 panche, 1 spalliera, 1 tappeto da 16, corda per fissare il tappeto sulla panca

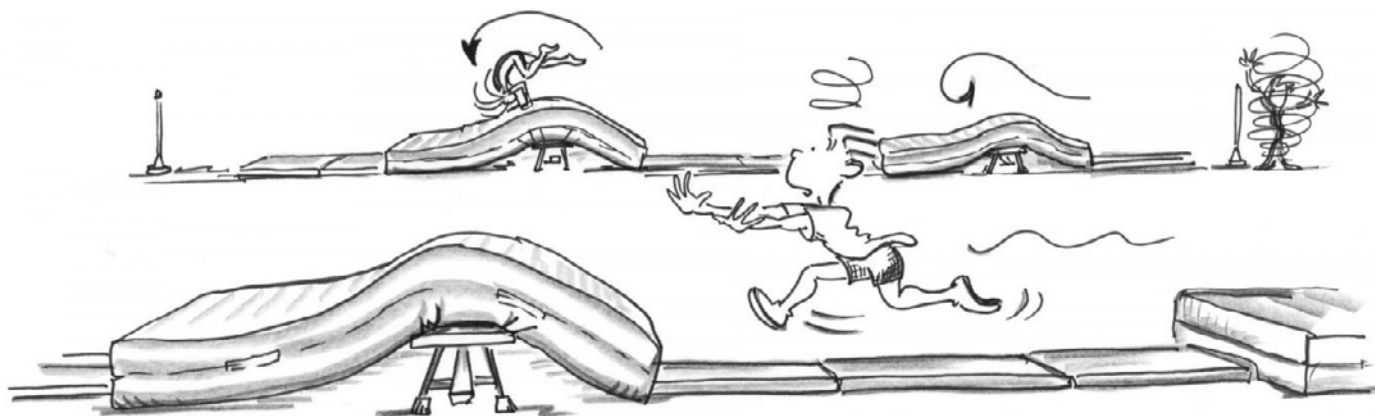
### Organizzazione

Per allestire questa postazione, ci vogliono circa sei persone e un insegnante: le panche vanno appoggiate e se necessario fissate alla spalliera. Adagiare il tappetone sulla panca e legarlo. All'estremità della rampa, collocare un tappeto da 16. Disporre dei tappetini nell'area di caduta.

Durata dell'allestimento della postazione: circa 10 min.



# Good Practice – Rotolare e ruotare



## Prestazione

I bambini eseguono un percorso a onde su due corsie separate e si sfidano in una gara testa a testa. Dapprima, due allievi si posizionano uno accanto all'altro e ruotano cinque volte attorno al loro asse. Leggermente destabilizzati dal movimento rotatorio, corrono verso la prima onda e, giunti sul culmine dell'onda, eseguono una capriola in avanti. Alla seconda onda, fanno lo stesso. Vince chi raggiunge per primo la spiaggia (traguardo). La prospettiva Prestazione è condizionata dalla velocità di esecuzione.

### più facile

- Eseguire soltanto due rotazioni attorno al proprio asse
- Eseguire la capriola sul tappeto lateralmente

### più difficile

- Aumentare l'altezza delle onde grazie a una piramide di panche: affiancare due panche e appoggiarne sopra una terza
- Eseguire dieci rotazioni attorno al proprio asse (difficoltà di equilibrio)
- Eseguire la capriola all'indietro

### Osservazioni

- Le mani sostengono attivamente durante la capriola, il mento viene rivolto verso il petto in modo che la nuca tocchi il tappetino.
- Mettere in sicurezza l'area di caduta accanto al tappetone con dei tappetini
- Le rotazioni iniziali vengono contate ad alta voce, affinché nessuno possa barare

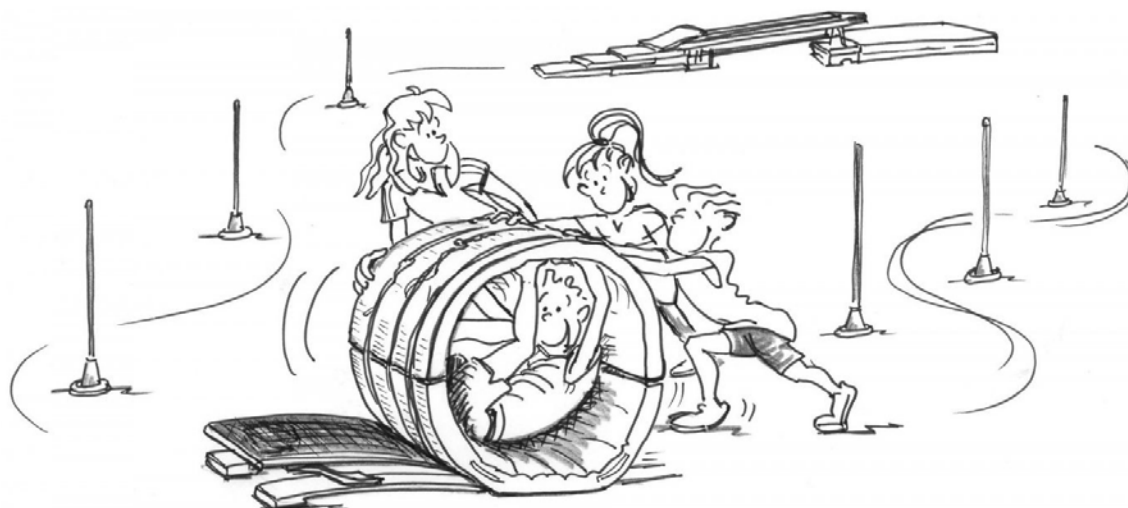
**Materiale:** per ogni corsia: 2 tappetoni, 2 panche, 10 tappetini, 2 paletti

### Organizzazione

Allestite ognuna con due onde di tappeti, le corsie vengono delimitate all'inizio e alla fine con dei paletti. Per creare un'onda, vengono posizionate trasversalmente delle panche sopra le quali viene appoggiato un tappetone. La curvatura crea una rampa, sulla quale gli allievi eseguono la capriola in avanti. Tra due onde di tappeti, viene creata una corsia rivestita di tappetini, in modo che i bambini non escano dal percorso.

Durata dell'allestimento della postazione: circa.10 min.

# Good Practice – Rotolare e ruotare



## Coesione

Gli allievi fanno un giro sulle montagne russe. Un bambino sale su una navicella formata da due tappetini legati assieme e si tiene con forza, mentre altri 3-4 bambini fanno rotolare la navicella su un percorso costellato di piccoli ostacoli. La prospettiva Coesione è data dal fatto che tutti i bambini hanno un compito comune e devono collaborare affinché l'ottovolante possa funzionare.

### più facile

- Far rotolare la navicella soltanto attraverso uno slalom, senza ostacoli
- Far rotolare la navicella solo lentamente sopra gli ostacoli

### più difficile

- Aumentare l'altezza delle panche al termine del percorso tenendole sollevate con dei tappetini
- Far rotolare la navicella più velocemente sopra gli ostacoli
- Staffetta: costruire due percorsi uno accanto all'altro

### Osservazioni

- Prevedere tempo a sufficienza per l'allestimento e lo smontaggio.
- È importantissimo ascoltare le istruzioni dei bambini nella navicella. Definire insieme un segnale di stop.
- Tenere sempre sotto controllo la velocità di rotolamento.

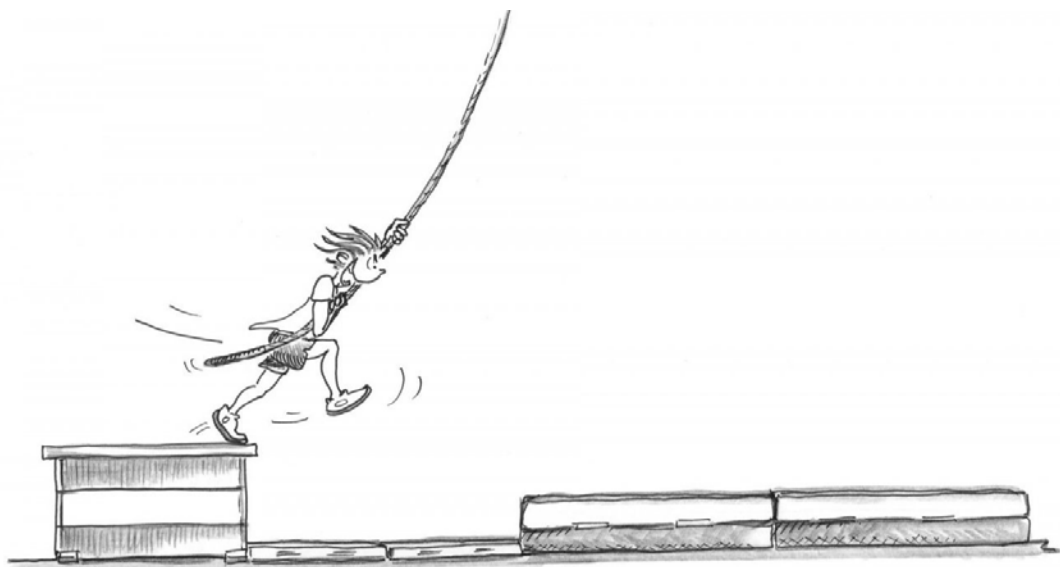
**Materiale:** per ogni navicella: 2 tappetini, 3 corde; per ogni percorso: 6 paletti, 2 pedane elastiche Reuther, 10 tappetini, 4 panche, 2 tappeti da 16

### Organizzazione

Legare assieme con una corda 2 tappeti sottili o di medio spessore piegati a semicerchio (navicella). Creare un percorso a ostacoli con uno slalom fatto di paletti. Dopo lo slalom, con due pedane elastiche Reuther costruire un trampolino e concludere il percorso con una scala di tappetini che porta sulle panche. Alla fine delle 4 panche, dal punto più alto si cade di colpo su un tappeto da 16. La navicella viene riportata al punto di partenza senza passeggiare e si riparte.

Durata dell'allestimento della postazione: circa 10-15 min.

# Good Practice – Dondolare e oscillare



## Audacia

In questo esercizio, i bambini oscillano con coraggio verso la meta! Appesi a una fune, partono dall'elemento superiore di un cassone e oscillano in direzione dei tappetoni. L'obiettivo ultimo è di atterrare in sicurezza sul tappetone.

### più facile

- Ridurre la distanza tra il cassone e il tappetone
- Utilizzare un cassone da due elementi

### più difficile

- Aumentare la distanza tra il cassone e il tappetone
- Utilizzare un cassone con quattro elementi
- I bambini definiscono un punto di atterraggio sul tappetone

### Osservazioni

- Questo esercizio richiede una buona forza di presa. Oscillare leggermente avanti e indietro con la fune permette ai bambini di acquisire confidenza e sicurezza.
- Lasciare la fune richiede coraggio. Iniziare con una piccola oscillazione sul tappetone, può aiutare i bambini a trovare il coraggio di ampliare l'oscillazione.

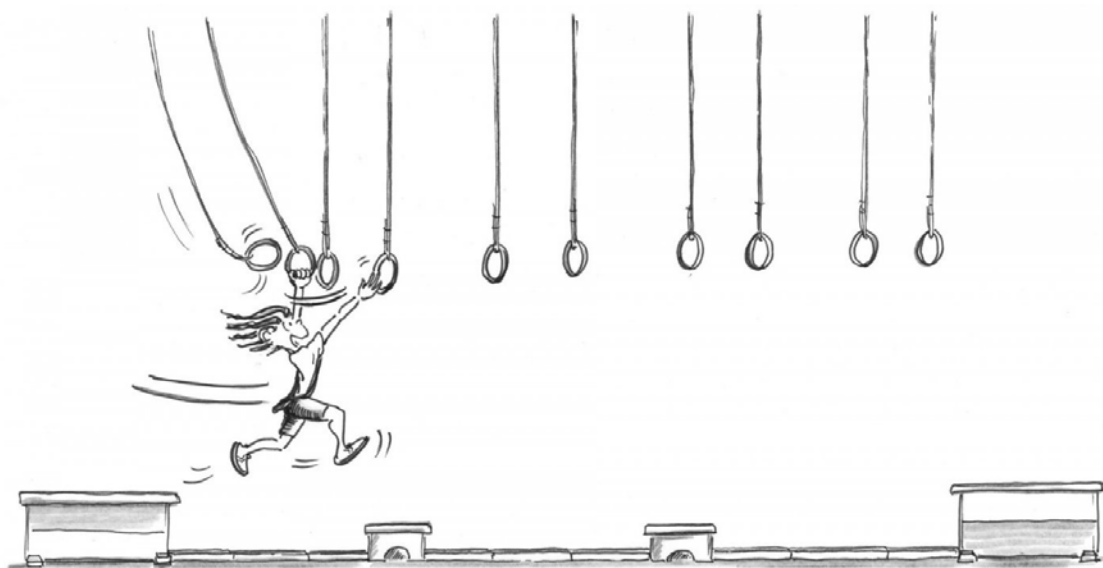
**Materiale:** per postazione: 1 cassone, 2 tappetoni, 2 tappetini e 1 fune

### Organizzazione

Per questo esercizio occorrono un cassone con tre elementi, una fune e dei tappetoni. Posizionare il cassone e i tappetoni in modo tale da poter oscillare con la fune dal cassone al tappetone. Disporre dei tappetini nello spazio tra il cassone e il primo tappetone.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 7 min.

# Good Practice – Dondolare e oscillare



## Prestazione

I bambini oscillano da un cassone con due elementi appesi agli anelli fino al successivo checkpoint, senza toccare terra. I due elementi superiori dei cassoni servono da «checkpoint», che devono essere toccati. Da lì, si può nuovamente prendere lo slancio. Chi riesce ad arrivare dall'altra parte? E chi sarà il più veloce?

### più facile

- Inserire più checkpoint
- Un aiutante: chiedere a un altro bambino di guidare il compagno che oscilla verso l'anello successivo

### più difficile

- Ridurre il numero dei checkpoint
- Tralasciare singoli anelli

### Osservazioni

- Formare gruppi di ragazzi della stessa altezza, in modo da non dover cambiare ogni volta il livello degli anelli.
- Posizionare i checkpoint in modo tale da consentire a tutti i bambini di raggiungerli, permettendo loro di vivere piccole esperienze gratificanti.

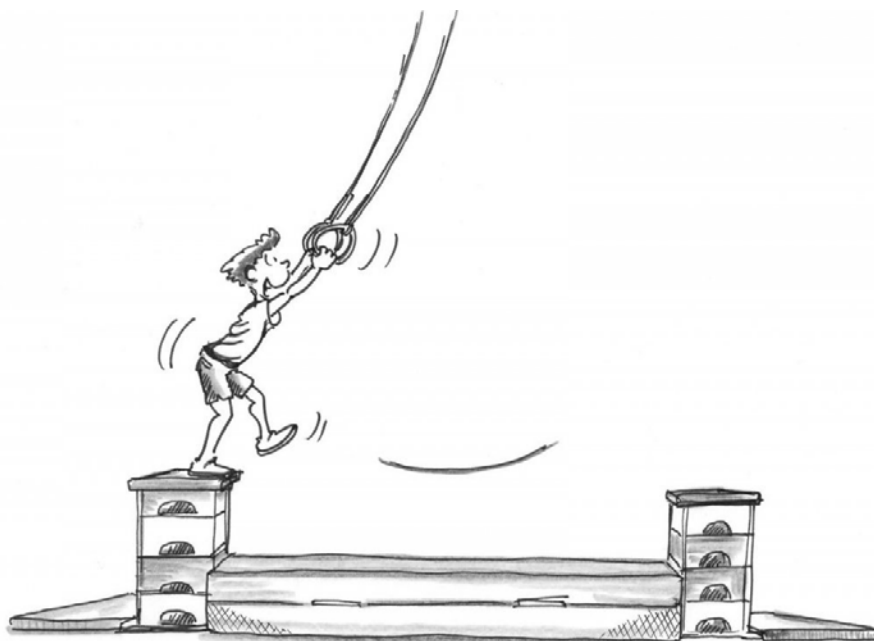
**Materiale:** 2 cassoni, 2 elementi superiori dei cassoni, svariati anelli e tappetini

## Organizzazione

Per l'allestimento della postazione servono diversi anelli allineati (all'altezza delle braccia tese). Su entrambi i lati vengono posizionati due cassoni con due elementi, che segnano l'inizio e la fine. Dopo tre anelli, si può posizionare un elemento superiore del cassone come «checkpoint». Tra i cassoni, sono collocati dei tappetini.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 7 min.

# Good Practice – Dondolare e oscillare



## Coesione

I bambini oscillano con gli anelli su un tappetone. Partono afferrando gli anelli e oscillano fino al traguardo. Questo esercizio viene eseguito in gruppi da tre: alla partenza e all'arrivo ci sono sempre due bambini. Incoraggiarsi e aiutarsi a vicenda alla partenza e al traguardo aiuta a superare la «vasca degli squali».

### più facile

- Ridurre la distanza (tappetone di traverso)

### più difficile

- Oscillare solo con un anello
- Sollevare i piedi oscillando (maggiore velocità)
- Eseguire una mezza rotazione o una rotazione completa durante l'oscillazione.
- Superare il tappetone senza aiuto

**Osservazione:** I bambini possono lasciarsi cadere una volta in modo controllato dagli anelli sul tappetone, per familiarizzare con l'ambiente.

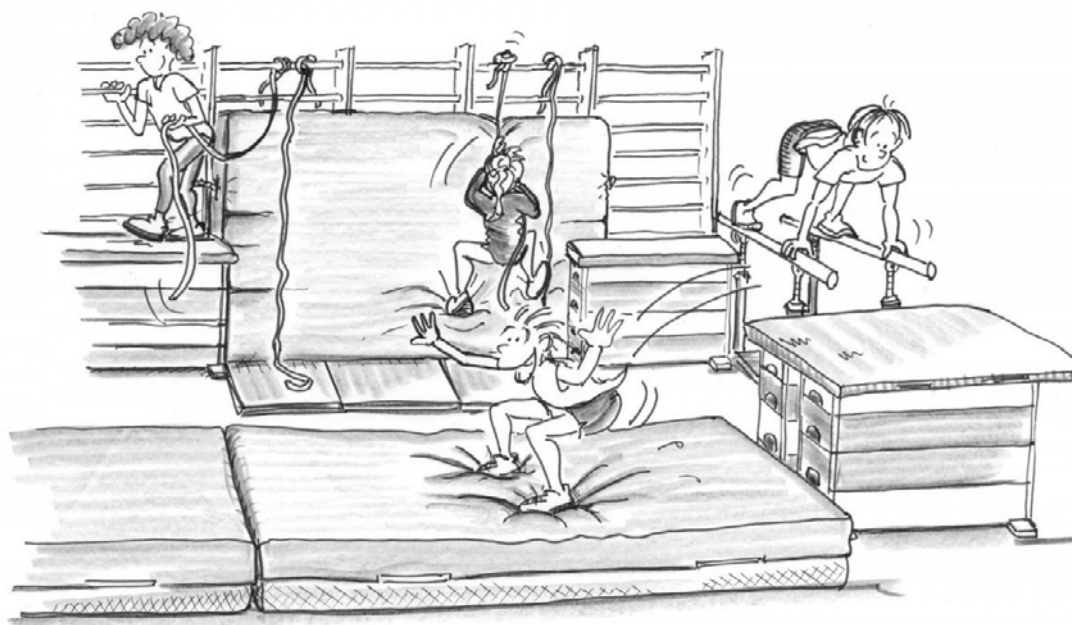
**Materiale:** per postazione: 2 cassoni, 2 anelli e 1 tappetone

### Organizzazione

Due cassoni con quattro elementi vengono posizionati a una distanza adeguata. Tra i due cassoni, un tappetone e due anelli.

Durata dell'allestimento della postazione:  
circa. 5 min.

# Good Practice – Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi



## Audacia

Per arrampicarsi, stare in appoggio e saltare, gli allievi devono dimostrare coraggio! Dapprima si arrampicano su una parete utilizzando una corda. Raggiunta la cima, si mettono al sicuro su un cassone per poi partire in appoggio sulle parallele e terminare il percorso con un salto su un tappetone.

### più facile

- Rendere la parete di arrampicata meno ripida e aggiungere altre corde
- Regolare le parallele più basse, riducendo così anche l'altezza del salto

### più difficile

- Parete di arrampicata senza corde; i bambini devono trovare il modo di arrivare in cima aiutandosi reciprocamente, ad es. «facendo scaletta»
- Alzare le parallele, aumentando l'altezza del salto
- I bambini stanno in appoggio con entrambe le braccia, ma solo con una gamba sulla parallela

### Osservazioni

- Le aree di caduta devono essere messe in sicurezza con i tappetini.
- Assicurarci che i bambini eseguano salti sicuri.

**Materiale:** per ogni postazione: 2 tappetoni, 3 cassoni, 1 parallela, 5-6 corde per l'arrampicata e per fissare il tappetone alla spalliera, tappetini

### Organizzazione

La postazione viene allestita vicino a una spalliera. Un tappetone viene fissato alla spalliera, dalla quale pendono due corde. Accanto alla spalliera viene posizionato un cassone, dove i bambini stanno in piedi dopo l'arrampicata. Dal cassone passano in appoggio in quadrupedia sulle parallele. All'estremità delle parallele, vengono sistemati due cassoni con un tappetino a mo' di superficie di appoggio. Da qui, i bambini saltano sul tappetone.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 10 min.

# Good Practice – Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi



## Prestazione

Gli allievi vengono suddivisi in due gruppi. Entrambi i gruppi si posizionano davanti a un percorso, in modo da avere di fronte a loro lo stesso numero di ostacoli. I primi di ogni gruppo superano gli ostacoli, si vanno incontro e si sfidano a «carta, forbice, sasso». Chi vince può continuare la corsa, mentre l'altro bambino deve tornare indietro e mettersi in coda.

Chi perde torna al punto di partenza e la persona seguente del gruppo può partire e cercare di fermare l'avversario. Chi raggiunge una determinata demarcazione al termine del percorso, guadagna un punto per la propria squadra. Vince la squadra che per prima conquista 5 punti.

### più facile

- Scegliere ostacoli più semplici: aggiungere un terzo elemento superiore di un cassone come checkpoint al centro delle parallele, abbassare i cassoni, avvicinare i tappetini ecc.

### più difficile

- Rendere gli ostacoli più difficili: le parallele possono essere afferrate soltanto su uno staggio, alzare i cassoni, aggiungere altri cassoni
- Rendere più difficile e definire la tecnica di superamento (ad es. con una capriola, solo con le mani, solo con i piedi)

### Osservazioni

- Mettere in sicurezza le potenziali aree di caduta con tappetini.
- Dare istruzioni chiare e attenersi alle regole.
- Effettuare percorsi di prova, finché tutti hanno capito il gioco.

**Materiale:** 4 paletti (partenza e arrivo), 2 parallele, 2 cassoni, 4 elementi superiori dei cassoni, 4 tappetini (sicurezza cassoni), 6 tappetini (isole)

## Organizzazione

Il percorso a ostacoli inizia con una demarcazione e porta al primo ostacolo. Da qui, si parte dall'elemento superiore di un cassone, ci si sposta oscillando lungo le parallele per raggiungere il cassone successivo (checkpoint). Ora si tratta di superare un cassone con tre elementi con una tecnica qualsiasi (messo in sicurezza da entrambi i lati con un tappetino). Dopo il cassone, occorre saltare su tre isole (tappetini), senza toccare il suolo. I tappetini vengono posizionati longitudinalmente a circa un metro di distanza. Questa sistemazione viene effettuata da entrambi i lati e i due percorsi si incontrano al centro.

Durata dell'allestimento della postazione: circa. 12 min.

# Good Practice – Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi



## Coesione

I bambini si suddividono in gruppi di 7-8 e designano una compagna o un compagno che dovrà superare gli ostacoli umani. Formano una catena umana, lungo la quale il bambino attivo deve passare da un punto di partenza all'altro sopra i piedi dei compagni, senza toccare terra. I bambini (ostacoli) devono rimanere fermi sul posto. Il bambino in movimento può aggrapparsi ai compagni. Dopo ogni passaggio, i bambini formano una nuova fila di ostacoli, creando così ogni volta una nuova sfida.

### più facile

- Si può toccare terra tre volte
- Partire da terra
- I bambini (ostacoli) sono in quadrupedia, il bambino in movimento procede a quattro zampe sopra la catena umana

### più difficile

- I bambini formano delle piattaforme con le mani e il bambino attivo cammina solo sulle mani, può aiutarsi con le mani e appoggiarsi sulle spalle dei compagni
- Superare gli ostacoli con gli occhi bendati
- Gara a cronometro tra due (o più) gruppi
- I bambini formano una sola fila.

### Osservazioni

- Per le varianti più difficili, mettere in sicurezza le potenziali aree di caduta con 6 tappetini o 2 tappetoni a sinistra e a destra del ponte umano. È richiesta prudenza, per evitare che i bambini si feriscano durante la traversata.
- Il docente deve controllare che il suolo non venga toccato. Stabilire regole chiare.

**Materiale:** 2 cassoni

### Organizzazione

Un cassone da due elementi è il punto di partenza per il bambino che affronta il percorso a ostacoli. Da qui si arrampica sui piedi dei compagni e cerca di raggiungere il cassone successivo, ossia il traguardo.

Durata dell'allestimento della postazione:  
circa. 3 min.



# Indicazioni

## Dossier

- [Tema del mese 12/2016: Muoversi di più nella scuola dell'infanzia](#) | [mobilesport.ch](#)
- [Tema del mese 11/2017: Il coraggio si impara](#) | [mobilesport.ch](#)
- [Tema del mese 03/2019: Il movimento come strumento di apprendimento](#) | [mobilesport.ch](#)
- [Tema del mese 08/2021: Forme di allenamento – Good Practice](#) | [mobilesport.ch](#)
- [Tema del mese 08/2022: Tutte e tutti fuori!](#) | [mobilesport.ch](#)

*Ringraziamo...*

Timo Schneuwly per la sua partecipazione al shooting per la foto di copertina.

## Partner

 SVSS · ASEP · ASEF

**bfu**  
**bpa**  
**upi**

 **swiss** olympic  
spirit of sport

## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSP0,  
2532 Macolin

**Autore:** Julian Dutoit, responsabile della formazione G+S in Parkour presso Swiss Parkour Association SPKA; Flamur Shabanaj, docente di scuola elementare presso la Scuola elementare Gönhard di Aarau, esperto G+S Parkour

**Redazione:** Raphael Donzel, [mobilesport.ch](#)

**Traduzione:** Chantal Gianoni

**Foto:** Charlène Mamie, media didattici UFSP0

**Illustrazioni:** Leo Kühne

**Layout:** Franziska Küffer, UFSP0