



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

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**

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 Allemann, Barbara Bechter, Séverine Hessloehl, Natascha Pinchetti-Justin, Alexandra Stuber, Alain Dössegger, Christoph Nützi, Martin Jeker, Urs Rüdisühli, Wolfgang Ulrich, Markus Wolf, Traduzione: Servizi linguistici UFSP

Fotografie: Susanne Beck, Virgil Brügger, Ueli Käzigi, 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 UFSP

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

Ordinazione: dok.js@baspo.admin.ch

N° di ordinazione: 30.040.510 i

BBL: 09.19 300 860434730

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