mobilesport.ch

Tema del mese
08 | 2021

Sommario

Articoli
FTEM Svizzera 2
Comprendere la disciplina sportiva 3
Forme di base del movimento e del gioco 5

Pratica
Forme di base del movimento 7
Percorso – Escursione in montagna 14
Forme di base del gioco 16

Informazioni 23

Categorie

Età: dai 4 anni in su
Livello scolastico: a partire dalla scuola primaria
Livello/FTEM: F1, F2
Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Forme di allenamento – Good Practice

Con il manuale Basi, Gioventù+Sport da questa estate dispone di un nuovo strumento per la formazione di base G+S. Il manuale contiene in forma condensata i temi interdisciplinari affrontati durante i corsi monitori G+S e funge da riferimento per i futuri opuscoli specifici ai diversi sport sviluppati dalle federazioni sportive. Questo tema del mese presenta i capisaldi del manuale per aiutare gli insegnanti di educazione fisica che non hanno ancora seguito una formazione di base G+S o un modulo di formazione continua G+S di capire il concetto di tale formazione.

Durante la pianificazione e la preparazione di attività fisiche e sportive, la monitrice o il monitore G+S riflette con cura a ciò che insegnerà (Comprendere la disciplina sportiva – Cosa insegnare) e come insegnarlo (Insegnare la disciplina sportiva – Come insegnare). La domanda «cosa» riguarda i contenuti dell'allenamento veri e propri. Al centro vi sono in questo caso le forme caratteristiche nonché le forme di allenamento interdisciplinari e/o quelle specifiche della disciplina sportiva. Le forme di allenamento interdisciplinari si basano a loro volta sulle forme di base del movimento e del gioco.

Bambini preparati grazie ad una promozione diversificata

Questo tema del mese offre una panoramica sul capitolo «Good Practice» del manuale. Presenta forme di allenamento (giochi ed esercizi) interdisciplinari sperimentate, in modo che ogni monitore e insegnante di educazione fisica possa offrire delle lezioni variate a bambini e giovani, tenendo in considerazione tutti i fattori di sviluppo.

Le forme di allenamento interdisciplinari dei livelli F1/F2 sono molto importanti per lo sviluppo. Nella misura del possibile dovrebbero essere integrate in ogni lezione per aiutare i bambini a sviluppare le loro abilità e la sicurezza nei loro mezzi. Si consiglia quindi di prendere in considerazione le forme di base del movimento e del gioco qui presentate durante la pianificazione e la preparazione delle lezioni.

Un antipasto, per iniziare

Con il manuale G+S Basi, Gioventù+Sport persegue obiettivi a lungo termine a livello di formazione dei bambini e dei giovani: salute sportiva per tutta la vita, sviluppo della personalità e prestazioni sportive. Il materiale didattico multimediale è pratico, compatto, attrattivo con il suo nuovo linguaggio visivo e il materiale aggiuntivo e funge da riferimento per i futuri ausili didattici di tutte le discipline sportive G+S, per le quali entro il 2025 sono previsti dei nuovi manuali di formazione.

Il presente tema del mese pone l'accento sulla parte pratica del manuale G+S ed è destinato a stuzzicare l'appetito in attesa del piatto forte.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

FTEM Svizzera

Per promuovere lo sport in modo efficace e a lungo termine serve un piano programmatico chiaro e sistematico. Seguendo questo principio, dal 2016 Swiss Olympic si dedica, in stretta collaborazione con le federazioni sportive, l'UFSPO e i Cantoni, ad attuare il piano programmatico FTEM Svizzera, che costituisce la base per la formazione sportiva dei bambini e dei giovani.

FTEM Svizzera persegue tre obiettivi principali:

- migliorare il coordinamento e la sistematica della promozione dello sport;
- incrementare il livello nello sport di prestazione migliorando le condizioni quadro in generale e concentrando l'attenzione su una buona e coerente formazione degli atleti;
- fare in modo che le persone pratichino sport su tutto l'arco della vita, mostrando le varie opportunità che esistono per rimanere attivi nello sport e nel sistema sportivo per sempre.

Anche la formazione dei monitori e degli allenatori è orientata sul modello di FTEM Svizzera. Sia la Concezione della formazione G+S sia i corsi della Formazione degli allenatori Svizzera fanno riferimento ai settori chiave FTEM.

Focus sulle Foundation

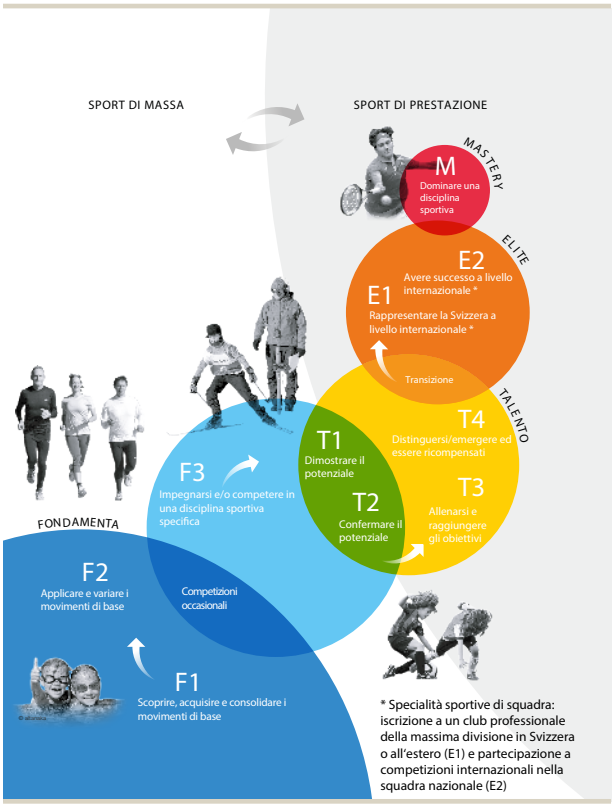
I contenuti della formazione di base G+S si concentrano sul settore chiave Foundation (fondamenta/basi) e trasmettono ai partecipanti una base ampia e varia di competenze motorie. Le esperienze che bambini e giovani fanno in questo contesto costituiscono la base per il loro futuro comportamento sportivo. Di conseguenza i monitori G+S, che insegnano in questo settore chiave, hanno una grande responsabilità e un influsso marcato.

Sulla base del piano FTEM le federazioni sportive definiscono i contenuti formativi per i singoli settori chiave e le singole fasi, ponendo l'accento sulle forme caratteristiche, vale a dire i modelli ideali di movimento, comportamento e gioco della singola disciplina sportiva. Affinché bambini e giovani possano eseguire queste forme caratteristiche è necessario l'allenamento.

Focus sulle forme di allenamento

Con i bambini più piccoli (fasi F1/F2) si lavora soprattutto con forme di allenamento interdisciplinari. A livello di contenuti, queste si orientano alle forme di base del movimento e forme di base del gioco e rappresentano le fondamenta per la continuazione del processo di allenamento e di sviluppo.

Nella fase F2 si integrano le forme di allenamento interdisciplinari con forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva. A partire dalla fase F3 queste ultime sono al centro dell'allenamento. Le forme caratteristiche e le forme di allenamento si basano sui fattori di sviluppo, che possono essere suddivisi nei settori atletica, tattica, tecnica, cooperazione e psiche.



La sigla FTEM sta per i quattro settori chiave «Foundation» (fondamenta, basi), «Talent», «Elite» e «Mastery» (élite mondiale). Questi quattro settori sono a loro volta divisi in dieci fasi complessive e costituiscono l'andamento ideale di una carriera sportiva fino all'élite mondiale.

© UFSPO

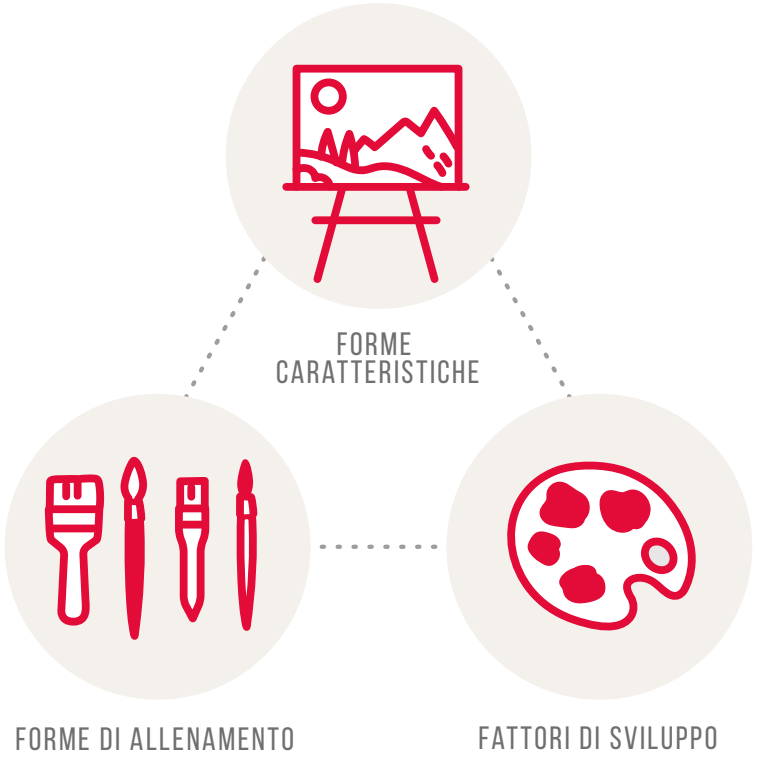
Comprendere la disciplina sportiva

I legami tra singole forme caratteristiche, forme di allenamento e fattori di sviluppo possono essere illustrati con una metafora.

Il dipinto (forme caratteristiche) sta per ciò che si può vedere, osservare. Rappresenta la situazione target, la prestazione.

Per dipingere servono i colori (fattori di sviluppo). A seconda del dipinto sono necessari colori diversi (atletica, tecnica, tattica, psiche, cooperazione). I colori a disposizione non vengono utilizzati in modo uniforme (una forma caratteristica è più forte per quanto riguarda il carico tecnico, un'altra forma contiene invece un'importante componente atletica).

Per stendere i colori servono diversi pennelli (forme di allenamento). Il loro utilizzo sta per il processo, l'attività vera e propria, l'allenamento. A seconda del dipinto che si vuole realizzare e degli attori coinvolti, si utilizzano pennelli diversi (forme di allenamento).



Legame tra forme caratteristiche, forme di allenamento e fattori di sviluppo come metafora

© UFSPO

Fattori di sviluppo di base

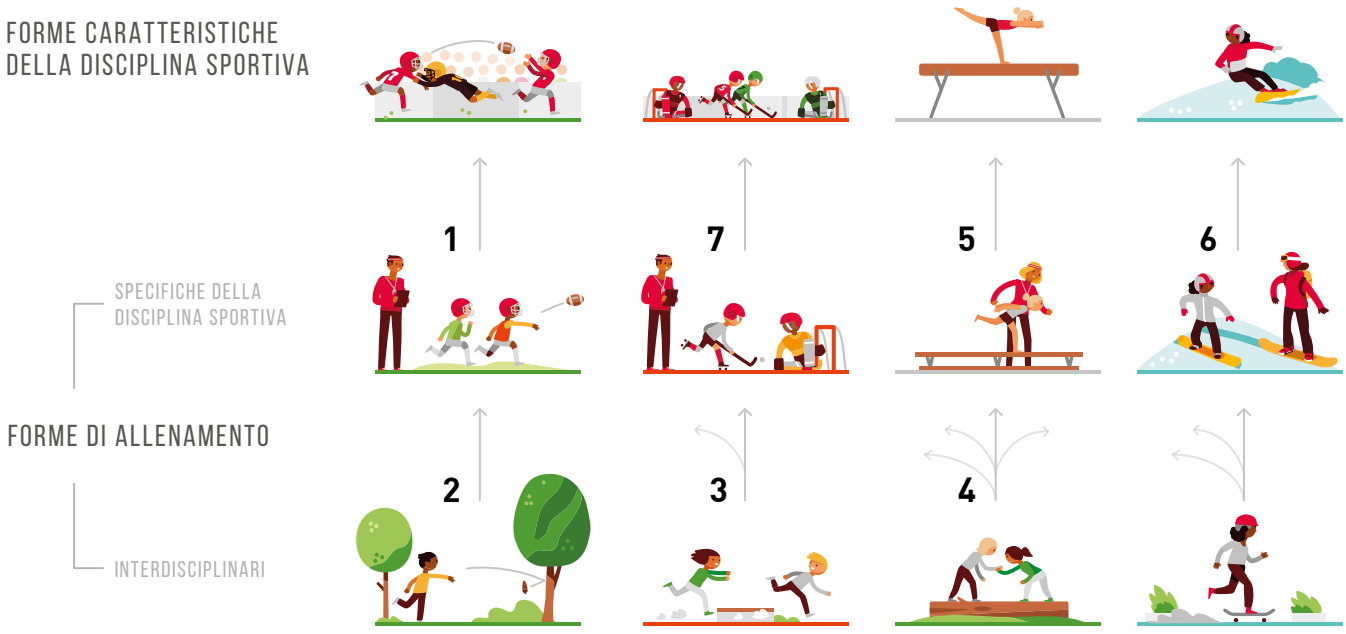
Alla base delle forme caratteristiche vi sono 16 fattori di sviluppo di base. I fattori di sviluppo possono essere suddivisi in cinque assi: atletica, tattica, tecnica, cooperazione e psiche. L'influsso e l'interazione di ciascun fattore di sviluppo dipende dalla forma caratteristica in questione. L'importanza dei singoli fattori di sviluppo varia notevolmente.

Forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, comportamento e/o di gioco che si osservano nella rispettiva disciplina sportiva in una determinata fase di sviluppo (FTEM dello sport) dei bambini e dei giovani. Sono formulate da esperte ed esperti della rispettiva disciplina sportiva e si orientano sulla soluzione ideale di un compito sportivo. L'immagine illustra alcuni esempi di diverse forme caratteristiche specifiche della disciplina sportiva.

Forme di allenamento

Le forme di allenamento sono dei compiti, esercizi e giochi pertinenti che aiutano i partecipanti nel loro processo di apprendimento e di sviluppo. Viene fatta una distinzione fra forme di allenamento interdisciplinari e quelle specifiche a uno sport. Questo tema del mese si concentra sulle forme di base del movimento e del gioco interdisciplinari.



Legami tra forme caratteristiche, forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva e interdisciplinari

Forme di base del movimento e del gioco

Le forme di allenamento si fondano sulle forme di base del movimento e le forme di base del gioco. L'accesso alle forme di base del movimento avviene innanzitutto in modo ludico. Di conseguenza le forme di base del movimento e del gioco nella pratica si osservano spesso insieme.

Forme di base del movimento

1. Correre, saltare
2. Stare in equilibrio
3. Rotolare, ruotare
4. Arrampicarsi, stare sospesi
5. Dondolare, oscillare
6. Muoversi a ritmo, danzare
7. Lanciare, ricevere
8. Lottare, azzuffarsi
9. Scivolare, slittare
10. Altre forme

Forme di base del gioco

1. Giochi liberi
2. Giochi di reazione
3. Giochi di staffette
4. Giochi di inseguimento e di nascondino
5. Giochi di lotta
6. Giochi di lancio
7. Giochi di passaggi
8. Giochi di tiri in porta
9. Giochi di rinvio
10. Altre forme

Insieme alle forme di base del movimento le forme di base del gioco sono una colonna portante delle attività G+S a livello di Foundation.

Nei primi anni di vita i bambini sviluppano numerosi movimenti elementari che possono essere raggruppati in forme di base del movimento. Ogni elemento nuovo da imparare si fonda su forme di movimento già presenti.

Le forme di base del movimento come fondamento di una promozione variata

Più ampia è l'esperienza di movimento alla base e più stabili sono le forme di movimento apprese, tanto più complesse potranno essere le attività motorie future. Le forme di movimento esercitate spesso e in modo variato rafforzano le connessioni nel cervello. Ciò promuove una buona e generale coordinazione del movimento che a sua volta costituisce la base per apprendere tecniche e sequenze di movimenti più difficili specifiche della disciplina sportiva.

Per uno sviluppo completo e salutare e per tutte le successive fasi di apprendimento della disciplina sportiva è quindi importante che i bambini collezionino già da piccoli anche nell'allenamento guidato molteplici esperienze di movimento.

© UFSPO

A questo proposito, le forme di base del movimento rappresentate sono utili come orientamento per allestire una lezione di sport. Al livello Foundation (F1, F2) è da considerare un'ampia ed equilibrata gamma di forme di base del movimento e incentivale con compiti ludici che infondano motivazione.

Il motore dello sviluppo sportivo

Se i bambini e i giovani si esercitano in diverse forme di base del gioco, ciò promuove un'ampia comprensione del gioco e crea una buona situazione di partenza per partecipare con piacere su tutto l'arco della vita ad attività ludico-sportive attrattive.

Di norma le forme di base del gioco prevedono movimenti molto intensi e contribuiscono quindi in modo eccellente alla promozione di fattori inerenti alla salute, ad esempio rafforzando il sistema cardiocircolatorio o aumentando la densità ossea.

In molte discipline sportive le competenze tattiche sono un prerequisito essenziale per buone prestazioni individuali e di gruppo. A questo proposito le forme di base del gioco forniscono un importante contributo in quanto i partecipanti devono sempre decidere tra più azioni possibili, imparando a stimare e valutare le azioni dei compagni e degli avversari. Una promozione precoce realizzata con forme di base del gioco aiuta quindi tra l'altro a riconoscere modelli di gioco, a intuire passaggi e percorsi o ad anticipare azioni di gioco.

Non da ultimo, le forme di base del gioco corrispondono al forte istinto di gioco dei bambini. La chiave ludica consente loro di accedere in modo divertente alle attività sportive e di movimento. Ciò accresce la motivazione e l'interesse e spinge a fare di più.

Esempi già rivelatisi efficaci nella pratica per l'allenamento delle forme di base del gioco si trovano al capitolo «Good practice».

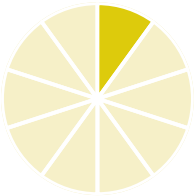
Forme di base del movimento

Le forme di base del movimento garantiscono ai bambini delle solide basi. Inoltre permettono di migliorare in modo ottimale le abilità proprie a discipline sportive specifiche.

Delle esperienze motorie diversificate riducono i tempi di apprendimento e rendono il processo di allenamento più efficace. Di seguito sono presentate le forme di base del movimento spiegate individualmente, nonché degli esempi di «Good practice» e un percorso.

Correre, saltare

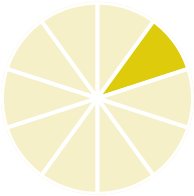
La corsa e il salto costituiscono una base importante per molti sport, perché permettono di allenare la percezione e il controllo dei movimenti. Inoltre, i bambini allenano la resistenza, la velocità e l'esplosività. La corsa e il salto intensivi presuppongono uno sforzo maggiore ma aumentano anche la capacità di recupero del sistema muscolo-scheletrico e consentono quindi di prevenire sul lungo termine gli infortuni.



★ Good Practice – Correre, saltare – La parata degli animali

Stare in equilibrio

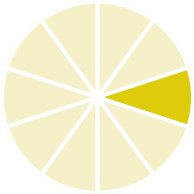
I bambini si esercitano a stare in equilibrio e allenano la percezione e il controllo dei movimenti. Un equilibrio ben sviluppato è un'abilità di movimento cruciale per l'apprendimento di molti sport. Durante dei giochi di equilibrio si possono stimolare la creatività e la concentrazione.



★ Good Practice – Stare in equilibrio: L'equilibrista

Rotolare, ruotare

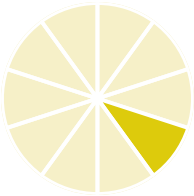
I bambini si esercitano a girare e rotolare liberamente e migliorano così il loro controllo dei movimenti. Imparano anche ad orientarsi nello spazio.



★ Good Practice – Rotolare, ruotare: La pista delle biglie

Arrampicarsi, stare sospesi

Ai bambini piace molto arrampicarsi lasciando l'appoggio sicuro a terra. La fiducia in sé stessi può essere rafforzata attraverso queste esperienze. Allo stesso tempo, i bambini allenano la loro forza e migliorano la coordinazione dei movimenti.



★ Good Practice – Arrampicarsi, stare sospesi: Scimmia e granchio

Oscillare, dondolare

I bambini sperimentano movimenti oscillatori, percepiscono sensazioni positive e osano sperimentare cose nuove dando prova di coraggio. Inoltre, imparano a valutare sé stessi e ad allenare la loro forza, la percezione e la coordinazione del movimento.

★ Good Practice – Oscillare, dondolare: Tarzan

© UFSPO

Muoversi a ritmo, danzare

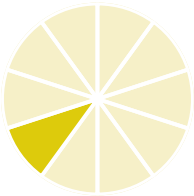
I bambini riconoscono diversi ritmi e tipi di musica e si muovono di conseguenza, allenando il senso del ritmo come pure la creatività e la coordinazione del movimento.

★ Good Practice – Muoversi a ritmo, danzare: La banda

Lanciare, ricevere

Con i lanci e le ricezioni, i bambini allenano la coordinazione dei movimenti e la percezione, migliorano la loro precisione e le loro abilità di lancio e di presa e sviluppano anche le loro capacità di comunicazione.

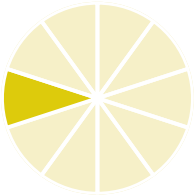
★ Good Practice – Lanciare, ricevere: Il crepaccio del ghiacciaio



Lottare, azzuffarsi

Affrontarsi in una lotta svolta correttamente è divertente e consente ai bambini di soddisfare la loro voglia di muoversi in vari modi. Questo favorisce la loro percezione e così imparano ad accettare e regolare le loro emozioni. I bambini allenano in forma ludica la coordinazione dei movimenti, la forza e la stabilità. La lotta inoltre promuove l'intelligenza tattica e un atteggiamento basato su determinati valori.

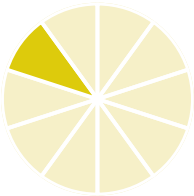
★ Good Practice – Lottare, azzuffarsi: Le isole



Scivolare, slittare

Sperimentare la sensazione di scivolare e slittare è una sfida per la percezione. I bambini imparano a mantenere l'equilibrio, rafforzano la loro muscolatura e allenano la coordinazione dei movimenti e la stabilità.

★ Good Practice – Scivolare, slittare: Il cane da slitta



Correre, saltare – La parata degli animali

I bambini sperimentano diversi tipi di corsa e di salto. Allenano la percezione e il controllo del movimento. Fanno esperienze contrapposte di corsa e salto.

★ Altre forme di base del movimento: Correre, saltare

A coppie: un bambino sceglie un animale e corre, salta e saltella imitandolo e cercando di raggiungere più velocemente possibile un contrassegno (corsa con imitazione). L'altro bambino indovina l'animale, aspetta il passaggio e inizia la sua corsa, non appena ha nominato l'animale giusto.

più facile
- Assegnare gli animali (ad es. con immagini, carte del memory o altro)
- Un bambino sceglie un animale, gli altri lo imitano
- La corsa con imitazione può essere supportata dal verso dell'animale

più difficile
- Può essere rappresentato solo un certo tipo di animale (ad es. veloci, lenti, grandi, piccoli, a quattro zampe, a due zampe ecc.)
- Tornando indietro imitare il movimento dell'animale all'indietro
- Sotto forma di staffetta

Materiale: ev. immagini di animali, carte memory o altro

Stare in equilibrio – L'equilibrista

I bambini sperimentano diversi tipi di corsa e di salto. Allenano la percezione e il controllo del movimento. Fanno esperienze contrapposte di corsa e salto.

★ Forme di base del movimento: Stare in equilibrio

A coppie: le bambine camminano liberamente mantenendo l'equilibrio su linee, corde o su diversi oggetti. Una bambina inizia, l'altra la imita.

più facile
- Al rallentatore
- Tenere la compagna per mano in alternanza
- Utilizzare oggetti più larghi (ad es. corda grossa, parte larga della panchina ecc.)

più difficile
- Camminare avanti e indietro mantenendo l'equilibrio
- Prima di camminare, sempre mantenendo l'equilibrio saltare o saltellare, fare una rotazione
- Sfidarsi a mantenere l'equilibrio in situazioni più difficili (ad es. con gli occhi chiusi, sulle punte dei piedi, facendo rotazioni, con qualcosa in equilibrio sulla testa ecc.)

Materiale: linee, corde, oggetti per sperimentare l'equilibrio (ad es. bastoni di legno, panchine, palloni medicinali, tronchi di alberi, muretti ecc.)

Rotolare, ruotare – La pista delle biglie

I bambini si esercitano a ruotare e a rotolare e migliorano così il controllo dei loro movimenti. Inoltre imparano a orientarsi nello spazio e a reagire in modo rapido e corretto ai segnali.

★ Forme di base del movimento: rotolare, ruotare

I bambini saltellano, saltano e corrono tra superfici morbide (ad es. materassini, neve, erba o altro). A un dato segnale ruotano e rotolano in modi diversi su queste superfici morbide. Il tutto può essere svolto come una storia, in cui singole parole valgono come segnale.

più facile
- Al rallentatore
- Presentare come una storia di animali e descrivere i movimenti mediante metafore (ad es. rotolare come un riccio, girarsi come un gatto che si rotola ecc.)

più difficile
- sfidarsi a coppie con varianti creative
- Impartire compiti concreti (ad es. ruotare in aria, sedendo sul pavimento, capriola)
- Sfidarsi a coppie con varianti creative
- Impartire compiti concreti (ad es. ruotare in aria, sedendo sul pavimento, capriola all'indietro, di lato ecc.)

Materiale: superfici morbide o contrassegni per segnalare il perimetro

Arrampicarsi, stare sospesi – Scimmia e granchio

Le bambine esercitano la loro forza di appoggio e migliorano il controllo del movimento.

★ Forme di base del movimento: arrampicarsi, stare sospesi

Le bambine imitano scimmie e granchi. Si spostano con i movimenti tipici (a quattro zampe, lateralmente, arrampicandosi) superando diversi ostacoli.

più facile
- Mostrare come si sta in appoggio e non dimenticare adeguate fasi di riposo (sciogliere le braccia, saltellare e saltare in alternanza alla posizione in appoggio)
- Tutti in fila; una bambina dà l'esempio e le altre la imitano

più difficile
- Appoggiarsi su diversi oggetti (ad es. appoggiarsi con le mani su una panchina e saltare lateralmente e in avanti da una parte all'altra)
- Arrampicarsi come scimmie attraverso singole parti di un cassone svedese e alla fine saltare sulla parte superiore del cassone.
- Appoggiare le mani all'interno di un cerchio a terra, stendere le braccia e assumere la posizione della flessione. In questa posizione spostarsi attorno al cerchio
- Raggiungersi a vicenda su un tratto/percorso dato

Osservazione: questo gioco è consigliato anche nel bosco, su terreni aperti, nella neve, nelle piscine per bambini e sul ghiaccio.

Materiale: diversi ostacoli (ad es. panchine, cerchi, tronchi di alberi ecc.)

© UFSPO

Oscillare, dondolare – Tarzan

I bambini sperimentano movimenti oscillatori, percepiscono sensazioni positive, hanno la sensazione di saper fare qualcosa e di essere coraggiosi. Imparano a valutare la loro forza di presa e allenano la muscolatura delle estremità superiori.

★ Forme di base del movimento: dondolare, oscillare

I bambini dondolano avanti e indietro sulla fune di salita come Tarzan.
più facile
- Collegare due funi; oscillare da seduti o in piedi
- Fare un nodo alla fune; oscillare e dondolare in sospensione, seduti o in piedi

più difficile
- Darsi lo slancio e alla fine saltare in piedi
- Iniziare su un cassone, darsi lo slancio e tornare sul cassone dondolando
- Darsi lo slancio e al ritorno trasportare con sé un altro bambino

Osservazione: Sicurezza – A seconda della difficoltà dell'esercizio disporre dei tappettini a terra.
Materiale: fune (fune di salita in palestra o legata ad un albero)

Muoversi a ritmo, danzare – La banda

Le bambine percepiscono diversi ritmi e tipi di musica e si muovono di conseguenza. Il controllo del movimento e la sensazione del ritmo nonché la creatività vengono allenati e stimolati.

★ Forme di base del movimento: Muoversi a ritmo, danzare

Far ascoltare diversi pezzi musicali adatti all'età con vari ritmi. Le bambine seguono il ritmo e si muovono in modo libero e creativo.
più facile
- Sostenere il ritmo con una percussione (ad es. tamburello, battito delle mani o altro)
- Con istruzioni di supporto (ad es. movimenti ampi e contenuti, sul pavimento, in posizione eretta ecc.)

più difficile
- Indicare storie e figure che devono essere imitate nella danza
- Mettere a disposizione attrezzi da tenere in mano e oggetti per l'improvvisazione (ad es. corda, cerchi, sciarpe, palloni, giornali ecc.)

Materiale: brevi pezzi musicali con ritmi chiari e variati

Lanciare, ricevere – Il crepaccio del ghiacciaio

I bambini allenano il controllo del movimento, migliorano la precisione e la loro competenza per quanto riguarda lanciare e ricevere.

★ Forme di base del movimento: Lanciare, ricevere

I bambini si muovono liberamente in un campo prestabilito. La metà di loro ha un pallone. Non appena un bambino senza pallone è di fronte a uno con il pallone, questo lo lancia oltre il crepaccio (linea o contrassegno a terra).

più facile
- Far rotolare il pallone
- Il pallone può toccare una volta a terra prima di essere preso
- Lanciare in aria il pallone e riprenderlo

più difficile
- Ogni bambino ha un pallone. I palloni si incrociano al momento del lancio
- Diversi oggetti da lanciare
- Lanciare i palloni all'indietro

Materiale: palloni, linee o contrassegni, vari oggetti da lanciare (ad es. palla di giornale accartocciato, palle di neve, pigne, bastoncini di legno, animali di peluche ecc.)

Lottare, azzuffarsi – Le isole

Le bambine imparano a difendere uno spazio o un oggetto con strumenti corretti e migliorano il loro controllo delle emozioni. Allenano in modo ludico abilità e forza.

★ Forme di base del movimento: Lottare, azzuffarsi

Due bambine si inginocchiano una di fronte all'altra e cercano di spingersi fuori da un piccolo campo (ad es. tappetino fine come isola). Il vincitore deve restare con almeno una parte del corpo nel campo, il perdente non deve più toccare il campo con nessuna parte del corpo.
Attenzione: fissare regole chiare (ad es. segnale di stop, non picchiarsi, non mettere le mani alla gola dell'altro ecc.)

più facile
- Invece di un duello diretto, lottare per ottenere un oggetto (ad es. pallone medicinale), conquistarlo e metterlo di fianco al campo
- Seduti o a quattro zampe

più difficile
- Le bambine formulano da sé le regole (ad es. lottare anche in piedi)
- Come torneo; perdente contro perdente, vincitore contro vincitore
- Ingrandire il campo da gioco (isola)

Materiale: tappetini o altra superficie morbida, oggetti (ad es. palloni medicinali pesanti, palle da ginnastica ecc.)

© UFSPO

Scivolare, slittare – Il cane da slitta

I bambini provano la sensazione di scivolare e slittare, si tengono in equilibrio e rinforzano la muscolatura.

★ Forme di base del movimento: Scivolare, slittare

Un bambino siede o si inginocchia su una superficie che scivola facilmente (resti di tappeti, asciugamano o altro) e tiene le mani su un cerchio o una corda. Un altro bambino ha il ruolo del cane da slitta e traina la slitta lungo un percorso.

più facile
- Al rallentatore
- Trainare la slitta andando diritti (senza curve)
- Trainare la slitta in due o spingerla da dietro

più difficile
- Inginocchiati o in piedi
- Staffetta o gara

Materiale: resti di tappeti, asciugamano o altro (all'aperto in alternativa basi con ruote), cerchio, corda o altro

Percorso – **Escursione in montagna**

In questo percorso, i bambini lavorano in coppia e applicano ogni forma di movimento di base. Per ogni forma ci sono delle idee per rendere l'esercizio più facile o più difficile.

Introduzione: Uno zaino pieno di movimenti

Qualcuno mostra un movimento sul posto (senza attrezzi), gli altri lo imitano. La persona seguente ripete il movimento e ne aggiunge un altro. Ripetere finché lo zaino non è pieno (tutti hanno mostrato un movimento)

più facile
- In piccoli gruppi; tutti ripetono i movimenti insieme

più difficile
- Collegare il movimento con una parola; una persona ripete i movimenti da sola, gli altri la imitano

Istruzioni percorso «il mondo della montagna» («mondo invernale»)

Eseguire a coppie tutte le postazioni, limite di tempo/cambio al segnale dato.
Materiale: foglio per ogni postazione, nastro adesivo

La corsa delle parole (Sci di fondo con le parole)

Correre, saltare

Toccare più velocemente possibile tutte le lettere di una parola (ad es. zaino, montagna, bastoni, neve, scarpone, igloo, cuffia, alpinismo ecc.), appese in diversi luoghi. Allo stesso tempo, saltare via i giornali messi a terra.

più facile
- fare lo stesso con i colori di un'immagine al posto delle lettere

più difficile
- Le bambine sono legate tra loro con una corda

Materiale: lettere o colori su pareti, alberi od oggetti, parole o immagini, giornali

Attraversare il torrente (Scioglimento dei lastroni di ghiaccio)

Equilibrio

Stare in equilibrio su una gamba su un giornale (pietra) e al segnale dato cambiare giornale. Prima del cambio piegare una volta il giornale. Chi riesce a mantenere l'equilibrio sul giornale più piccolo?

più facile
- Stare su entrambi i piedi o su entrambi giornali

più difficile
- Allo stesso tempo tenere in equilibrio un pallone sulla testa

Materiale: giornali come pietre (lastroni di ghiaccio), ev. nastro adesivo

Ferrovia a cremagliera (Gatto delle nevi)

Rotolare, ruotare

Mettere un giornale sotto il braccio, nella piega del gomito, sotto il mento, tra le gambe ecc. Fare una piroetta (rotazione lungo l'asse verticale) e passare il giornale.

più facile
- Seduti; passarsi il giornale con i piedi

più difficile
- Doppia rotazione, capriola in avanti

Materiale: giornali

Parco avventura (Arrampicarsi su una parete di ghiaccio)

Arrampicarsi, stare sospesi

A quattro zampe, arrampicarsi utilizzando le «prese da arrampicata» (pezzi di giornale incollati al pavimento).

più facile
- A quattro zampe sul posto; prese più vicine

più difficile
- In appoggio all'indietro; prese più lontane possibile

Materiale: pezzi di giornale come prese da arrampicata, nastro adesivo

Elicottero di soccorso

Dondolare, oscillare

Far girare una palla di giornale accartocciato appesa a uno spago attorno al proprio corpo (il corpo guarda sempre nella stessa direzione/con cambio delle mani)

più facile

- Far oscillare la palla di giornale accartocciato davanti al corpo, ruotare sull'asse del proprio corpo portando con sé la palla di giornale

più difficile

- Passare a un compagno la palla di giornale dopo una rotazione, senza che l'oscillazione venga interrotta

Materiale: palle di giornale accartocciato, spago, nastro adesivo

Dare il ritmo (Dare il ritmo con un bastone da sci)

Muoversi a ritmo, danzare

Qualcuno dà il ritmo con un giornale arrotolato (ad es. gocce di pioggia, ferrovia, cavallo al galoppo), un altro lo imita

più facile

- Dare il ritmo con le sillabe delle parole

più difficile

- A coppie, dare il ritmo con diverse parti del corpo (bussare, calpestare, battere) aggiungendo una breve canzoncina/filastrocca
- A coppie, dare il ritmo con diverse parti del corpo (bussare, calpestare, battere) aggiungendo una breve canzoncina/filastrocca (Mi chiamo Enzo Lorenzo, Foot Shake Dance ecc.)

Materiale: giornali arrotolati, nastro adesivo

Prendere la stella cadente (Prendere i fiocchi di neve)

Lanciare, ricevere

Lanciare e ricevere con una mano una palla di giornale accartocciato più lontano possibile.

più facile

- Lanciare e ricevere con entrambe le mani

più difficile

- Lanciare e ricevere attraverso un anello

Materiale: palla di giornale accartocciato, nastro adesivo

La lotta degli stambecchi (Face-off)

Lottare, azzuffarsi

Stando appoggiati su tre estremità cercare di toccarsi a vicenda mani o gambe con un giornale arrotolato (puck = togliere all'altro una palla di giornale accartocciato).

più facile

- Lottare stando sulla pancia

più difficile

- Lottare da seduti con il giornale arrotolato tra i piedi

Materiale: giornali arrotolati, nastro adesivo

Slittovia (Discesa in slittino)

Scivolare, slittare

A turno stare seduti su un giornale e spingersi/tirarsi all'interno della palestra.

più facile

- Stare con la schiena appoggiata sul giornale e tirare i piedi

più difficile

- Mani su un giornale, piedi su un altro, muoversi in avanti riunendo braccia e gambe e poi allargandole come un bruco

Materiale: giornali come slittini, ev. nastro adesivo

Ritorno alla calma – Massaggio con piccoli colpi di giornale

Una persona è distesa sulla pancia, l'altra con piccoli colpi di giornale toglie fili d'erba e foglie (neve) dai vestiti.

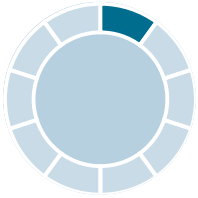
Materiale: giornali arrotolati

Forme di base del gioco

Le forme di base del gioco sono caratterizzate da movimenti ad alta intensità, ciò che contribuisce ad esempio a rafforzare il sistema cardiovascolare e ad aumentare la densità ossea. Sono ideali per migliorare la cooperazione.

Praticando diverse forme di base del gioco, bambini e giovani rafforzano la comprensione del gioco e creano ottime basi per partecipare con piacere ad attività sportive ludiche per tutta la vita. In questo capitolo, le diverse forme sono spiegate individualmente e completate da esempi «Good Practice».

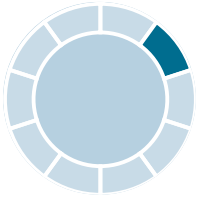
Giochi liberi



Il gioco libero favorisce la creatività, la voglia di scoprire e l'interazione sociale ed è un fattore importante per lo sviluppo dei bambini. Questi giochi possono essere introdotti all'inizio o alla fine di una lezione, oppure come forme di gioco durante un allenamento.

★ Good Practice – Giochi liberi: Fermati cerchio!

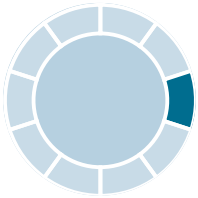
Giochi di reazione



I bambini reagiscono rapidamente e correttamente a un segnale (visivo, acustico, tattile) ed eseguono un compito predefinito. In questo modo imparano a caprie rapidamente le situazioni e ad agire di conseguenza, ma anche a correre rapidamente e con destrezza.

★ Good Practice – Giochi di reazione – La caverna dei ladroni

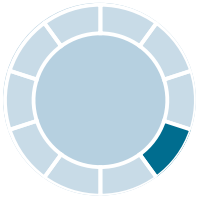
Giochi di staffette



Grazie alle staffette si possono allenare in modo ludico diverse forme di base del movimento. Inoltre, favoriscono la corsa veloce e la cooperazione in un gruppo.

★ Good Practice – Giochi di staffette – Ciao

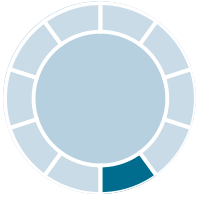
Giochi di inseguimento e nascondino



I giochi di inseguimento e nascondino sono tra i più popolari fra i bambini. Oltre a correre velocemente, i giocatori imparano a padroneggiare i cambi di direzione, a valutare le situazioni e a coordinare le loro azioni.

★ Good Practice – Giochi di inseguimento e nascondino – Inseguimento con i nastri

Giochi di lotta



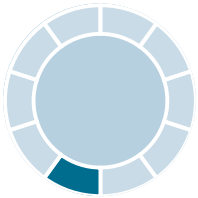
I bambini imparano a rispettare le regole, a valutare le azioni degli altri e ad adattare le loro di conseguenza. I giochi più semplici che permettono il contatto fisico si prestano bene come preparazione ai giochi di lotta. In segno di rispetto reciproco, viene concordato e applicato un rituale di saluto e di congedo (ad esempio, inchino, stretta di mano).

★ Good Practice – Giochi di lotta – Lotta per il tesoro

Giochi di lancio

Lo scopo di queste forme di gioco è che tutti i bambini possano partecipare attivamente al gioco in ogni momento. Inoltre favoriscono i lanci e le ricezioni, nonché la cooperazione in seno al gruppo.

★ Good Practice – Giochi di lancio – Alaska multicolore

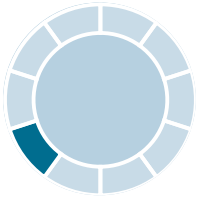


Giochi di passaggi

Il gioco rubapalla è ideale per allenare forme di base del movimento come lanciare e prendere ma favorisce anche il lavoro di squadra e la corsa libera o la marcatura.

★ Good Practice – Giochi di passaggi – Caccia al coniglio

★ Good Practice – Giochi di passaggi – Rubapalla con i cerchi

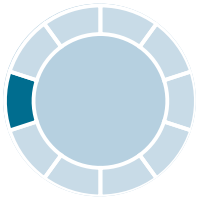


Giochi di tiri in porta

Durante questo tipo di giochi, ogni bambino dovrebbe poter entrare in contatto con la palla o con un disco il maggior numero possibile di volte. A tal fine, è importante adattare la dimensione della squadra alle necessità dei bambini (1:1 – 5:5, più facile anche con situazioni di superiorità numerica). Grazie a questi giochi, si possono allenare in modo ludico diverse forme di base del movimento (lanciare, prendere o correre, saltare). Inoltre, i bambini imparano a ricevere, guidare e passare la palla o il disco, a riconoscere i movimenti dei compagni e avversari e a giocare insieme come gruppo.

★ Giochi di tiri in porta – 2:2 con una porta e 3:3 con due porte

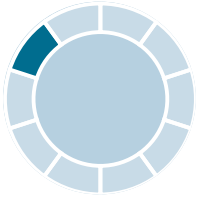
★ Good Practice – Giochi di tiri in porta – Caccia alle clavette



Giochi di rinvio

Con i giochi di rinvio, i bambini imparano a controllare l'oggetto con cui giocano, a sfruttare i vantaggi individuali e a riconoscere e reagire ai movimenti degli avversari. Giocare con squadre di piccole dimensioni su diversi campi da gioco separati permette ai bambini di vivere un'esperienza ludica intensa.

★ Good Practice –Giochi di rinvio – Rimbalzi



Giochi liberi – Fermati cerchio!

I bambini in questo esercizio sono invitati a sperimentare e inventare delle figure secondo le proprie abilità personali, affinare la creatività ed allenare l'abilità a maneggiare un oggetto ludico.

★ Forme di base del gioco: Giochi liberi

Tutti prendono un cerchio e sperimentano tutto quello che si può fare con quest'oggetto; inventano acrobazie, le testano e si allenano. Al segnale «fermati cerchio!» tutti si immobilizzano con il cerchio in mano oppure lo posano a terra.

più facile
- Con fazzoletti da giocoliere o palloncini

più difficile
- Con diversi oggetti da gioco (ad es. palle, corde, racchette, footbag/palla hacky sack, tavolette da nuoto, bastoni di legno, cappelli ecc.)
- Toccare l'oggetto solo con piede, mano o testa
- Con due oggetti da un'ampia scelta
- Al comando «fermati cerchio!» le bambine formano squadre da due, si mostrano a vicenda le acrobazie inventate e le imitano.

Materiale: cerchi, diversi oggetti da gioco (ad es. palle, corde, racchette, footbag/palla hacky sack, tavolette da nuoto, bastoni di legno, cappelli ecc.)

Giochi di reazione – La caverna dei ladroni

I giocatori imparano a mantenere l'attenzione, a reagire in modo rapido e corretto ai segnali e a correre veloce.

★ Forme di base del gioco: Giochi di reazione

I giocatori si posizionano a coppie uno di fronte all'altro. Le loro braccia tese non devono toccarsi. I giocatori di una parte indossano nastri rossi, gli altri nastri blu. A seconda del colore chiamato dal monitore i bambini corrono nella loro caverna oppure provano a prendere l'avversario prima che raggiunga la sua.

più facile
- Aumentare la distanza tra i giocatori (più facile per i ladri)
- Ridurre la distanza tra i giocatori (più facile per gli inseguitori)
- Variare la posizione di partenza (da seduti, su un ginocchio ecc.)
- Il monitore mostra la direzione in cui correre

più difficile
- Assegnare un calcolo numerico: a seconda del risultato sarà uno o l'altro giocatore a dover correre (ad es. rosso = pari; blu = dispari).
- Raccontare storie con parole predefinite che fanno da segnale: non appena i giocatori sentono la loro parola corrono nella loro caverna e vengono inseguiti dagli avversari.

Materiale: nastri in due colori, contrassegni per le grotte dei ladroni

© UFSPO

Giochi di staffette – Ciao!

Le giocatrici imparano a correre velocemente e ad accordare con gli altri le proprie corse/azioni.

★ Forme di base del gioco: Giochi di staffette

Due squadre si dispongono a una certa distanza una davanti all'altra. I primi corridori delle due parti si corrono incontro. Nel punto in cui s'incontrano (non per forza al centro) si salutano, eseguono insieme un movimento dato o si passano ad esempio una palla o un bastone e ritornano al loro punto di partenza. Battono la mano del corridore seguente e si mettono in fondo alla fila. La staffetta è finita quando ogni squadra ha corso tre volte.

più facile
- Stabilire un punto d'incontro fisso al centro
- Invece del saluto o del passaggio di oggetti darsi il cinque

più difficile
- Variare l'andatura (ad es. sidestep, correre all'indietro, forme di salto ecc.)
- Variare la forma di saluto, il movimento da fare o il modo in cui passarsi l'oggetto (ad es. particolare stretta di mano, passarsi la palla all'indietro tra le gambe ecc.).

Osservazione: formare piccole squadre per aumentare il tempo di movimento!

Materiale: palloni, bastoni, contrassegni

Giochi di inseguimento e di nascondino – Inseguimento con i nastri

I giocatori sono in grado di correre velocemente e di cambiare direzione, di orientarsi e di accordare le proprie corse/azioni.

★ Forme di base del gioco: Giochi di inseguimento e di nascondino

Tutti si infilano un nastro nei pantaloni in modo che sporga per ca. 20 cm. In un campo prestabilito, i giocatori provano a prendere più nastri possibile senza perdere il loro. Chi perde il nastro ne chiede uno nuovo al monitore o esegue un compito supplementare. Chi raccoglierà più nastri?

più facile
- Stabilire direzioni di corsa obbligatorie (evitare gli scontri)
- Ridurre il campo
- Più nastri per giocatore

più difficile
- Ingrandire il campo
- Variare l'andatura (ad es. sidestep, correre all'indietro ecc.)
- Come gara con due squadre: quale squadra conquista più nastri in due minuti?

Materiale: nastri, contrassegni

Giochi di lotta – Lotta per il tesoro

Le giocatrici sono in grado di reagire velocemente ai segnali, di rispettare le regole, di calarsi in diversi ruoli e cambiarli durante il gioco, di conquistare e difendere oggetti e sviluppare le loro competenze tattiche.

★ Forme di base del gioco: Giochi di lotta

In un regno si trovano – ripartiti su delle isolette (tappetini) – un numero di tesori (palloni medicinali) pari alla metà delle partecipanti. Le persone corrono qua e là per il reame, al segnale cercano di conquistare un tesoro e di difenderlo a terra con il proprio corpo. Chi resta senza tesoro ha trenta secondi di tempo per cercare di strappare la preda a uno dei compagni. La lotta per il tesoro avviene sempre uno contro uno. Chi alla fine del tempo di gioco è in possesso di un tesoro conquista un punto. Dopo 30 secondi si ringrazia per la competizione corretta e si continua a giocare.

più facile
- Palloni e tappetini più grandi

più difficile
- Palloni più piccoli o pesanti, tappetini più piccoli
- Variare l'andatura (ad es. saltellare, strisciare, a quattro zampe ecc.)
- Al posto del segnale d'inizio fermare la musica per dare il via.

Materiale: palloni medicinali, tappetini

Giochi di lancio – Alaska multicolore

I giocatori sono in grado di correre velocemente, lanciare lontano e in modo preciso, organizzarsi in gruppo e giocare insieme.

★ Forme di base del gioco: Giochi di lancio

Varie squadre contrassegnate da nastri di colori diversi hanno ciascuna una palla nel colore della loro squadra. Al comando, dall'apposita zona un giocatore per squadra lancia in campo la palla di un'altra squadra. Poi i giocatori corrono a recuperare la palla del proprio colore, formano una colonna a gambe divaricate e la fanno rotolare nella galleria che hanno formato. L'ultimo della colonna alza la palla in alto e grida «Alaska». La squadra più veloce conquista un punto.

più facile
- Squadre più piccole
- Campo più piccolo

più facile
- Variare l'oggetto da lanciare (ad es. frisbee, palla da tennis, palloncino ecc.)
- Variare il tipo di galleria (ad es. con flessioni, a quattro zampe o ponte rovesciato ecc.)
- Passare la palla sopra le teste o di lato
- Forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva

Materiale: palloni e nastri di diversi colori

Giochi di passaggi – Caccia al coniglio

Le giocatrici sono in grado di lanciare e prendere una palla con precisione e di controllare la palla con un gioco di squadra intelligente.

★ Forme di base del gioco: Giochi di passaggi

In un campo delimitato quattro cacciatrici danno la caccia a un coniglio e cercano di toccarlo con la palla (non colpirlo). Con la palla in mano sono concessi al massimo tre passi. Il coniglio viene sostituito dopo un determinato tempo o dopo ogni tocco.

più facile
- Campo più grande (più facile per il coniglio)
- Cinque passi concessi con la palla (più facile per le cacciatrici)

più difficile
- Campo più piccolo (più difficile per il coniglio)
- Più conigli (più difficile per le cacciatrici)
- Due squadre avversarie: ogni squadra si suddivide in conigli e cacciatrici. Da una parte del campo le cacciatrici della squadra A cacciano i conigli della squadra B e viceversa dall'altra parte del campo. Se un coniglio viene toccato deve cambiare parte di campo e diventa cacciatrice. Quale squadra cattura per prima tutti i conigli dell'avversario

Materiale: due palloni, nastri, contrassegni

Giochi di passaggi – Rubapalla con i cerchi

I giocatori riescono in situazione di gioco a ricevere una palla e a passarla, a bloccare i passaggi, a smarcarsi e a giocare in modo efficace nel gruppo.

★ Forme di base del gioco: Giochi di passaggi

Due squadre si affrontano su un terreno di gioco sul quale sono disposti tanti cerchi quanti sono i giocatori di ciascuna squadra, più due. Si segna un punto se il passaggio raggiunge un giocatore fermo dentro un cerchio. Se il passaggio viene intercettato il gioco passa all'avversario. Chi segna più punti?

più facile
- Aumentare il numero dei cerchi
- Cerchi più grandi
- Ingrandire il campo

più difficile
- Vietato ripassare la palla a chi l'ha appena lanciata
- La squadra segna un punto se il passaggio viene fatto con rimbalzo in un cerchio disposto a terra. Se un giocatore avversario ha un piede nel cerchio questo non può essere usato per il passaggio
- Porta vivente: una squadra ottiene un punto se la palla viene passata attraverso le gambe divaricate di un compagno

Materiale: palloni, cerchi, nastri

© UFSPO

Giochi di tiri in porta – Caccia alle clavette

Le giocatrici sono in grado di tirare in modo mirato, di colpire un obiettivo mentre sono in movimento, di coinvolgere in modo efficace le altre giocatrici, di cambiare velocemente ruolo e di giocare in gruppo.

★ Forme di base del gioco: Giochi di tiri in porta

Due squadre si distribuiscono ciascuna nella sua metà campo con una clavetta per ogni giocatrice. Per ogni squadra una giocatrice si posiziona dietro la linea di fondo della squadra avversaria (prigione). All'inizio ogni squadra riceve un pallone e cerca, dalla propria area, di colpire le clavette avversarie e allo stesso tempo di difendere le proprie. Se una clavetta cade per terra, la persona colpita prende la propria clavetta e si posiziona nella prigione dietro alla linea di fondo avversaria. La giocatrice che era lì all'inizio del gioco può prendere la sua clavetta e andare nel suo campo di gioco. Quale squadra riesce a colpire tutte le clavette della squadra avversaria?

più facile
- Contrassegnare la zona centrale che può essere usata da entrambe le squadre per il lancio

più difficile
- Variare il numero dei palloni
- Le clavette possono essere colpite solo in un'area precisa (segnare con corde o gessetto) o messe in un cerchio
- Ingrandire la prigione dai lati del campo di gioco

Materiale: clavette, palloni, ev. cerchi, corda, gessetto ecc.

Giochi di rinvio – Rimbalzi

Le giocatrici sono in grado di colpire un oggetto in maniera controllata, conquistarsi un vantaggio, riconoscere posizione e movimento di compagne e avversarie e reagire di conseguenza.

★ Forme di base del gioco: Giochi di rinvio

Due giocatrici con una racchetta da tennis (o simili) colpiscono a turno una pallina da tennis morbida cercando di colpire una zona delimitata della parete. Dopo aver toccato la parete la palla può fare un solo rimbalzo a terra prima di essere giocata dall'avversaria. Entrambe le giocatrici fanno in modo di piazzare la palla in modo che non possa più essere lanciata nella zona contrassegnata. Chi ci riesce ottiene un punto e il servizio per il successivo cambio palla. Il servizio deve essere fatto dal basso. Vince chi arriva per primo a 11 punti. In caso di parità sul 10:10 si continua fino a quando una delle due giocatrici ha due punti di vantaggio.

più facile
- Far rotolare la palla contro la parete
- Racchette più grandi
- Palla più lenta
- Palloncini in custodia di tessuto
- Ingrandire la zona della parete da colpire

più difficile
- Rimpicciolire la zona della parete da colpire
- Prevedere oltre alla zona delimitata sulla parete anche una zona per i rimbalzi sul pavimento
- Sotto forma di torneo con promozione e retrocessione. Dopo ogni partita (a tempo) chi vince viene promosso, chi perde retrocede. In caso di pareggio si gioca un punto decisivo.

Materiale: racchette da tennis (o simili), palline da tennis morbide ev. nastro adesivo per contrassegnare la zona sulla parete, ev. palloncini in custodia di tessuto

© UFSPO

Informazioni

Bibliografia

- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2010). G+S Sport per i bambini – Esempi pratici. Macolin: UFSPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2010). G+S Sport per i bambini – Nozioni teoriche. Macolin: UFSPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2016): Sport per i bambini G+S – Giocare.Macolin: UFSPO. Documentazione G+S
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2016): Buone attività G+S – Trasmettere – Set di carte. Macolin: UFSPO. Documentazione G+S:
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2016): Buone attività G+S – Promuovere – Set di carte. Macolin: UFSPO. Documentazione G+S
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2021): Manuale G+S, Basi. Distribuito durante i corsi di formazione G+S

Filmati

- Playlist: Forme di base del gioco
- Playlist: Forme di base del movimento
- FTEM Svizzera (in tedesco)

Link

- Il modello della formazione di Macolin (pdf)
- Concezione della formazione G+S
- Swiss Olympic FTEM (Développement du sport et des athlètes), in francese

- I bambini e i monitori della società di ginnastica Kallnach per aver partecipato alle riprese video delle forme di base del movimento e forme di base del gioco.
- Il comune di Kallnach (BE) per averci concesso l'autorizzazione ad effettuare le riprese nelle palestre comunali.

Partner

SVSS·ASEP·ASEF bfu bpa upi swiss olympic spirit of sport

Per questo tema del mese

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO, 2532 Macolin

Consulenza: Formazione G+S, UFSPO

Redazione: mobilesport.ch

Immagini: Manuale G+S Basi

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPO, 2532 Macolin

© UFSPO