

Rituali

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

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

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