

Fuori gli attrezzi: Risvegliare l'entusiasmo

Spesso, durante le lezioni di educazione fisica, i grandi attrezzi rimangono parcheggiati nel magazzino della palestra. Tuttavia, cassoni, parallele e compagni offrono agli alunni la possibilità di vivere esperienze motorie uniche ed originali.

Il bambino ha un innato bisogno di arrampicarsi, sospendersi e dondolare, girare su sé stesso e saltare. Purtroppo, però, questa esigenza è sempre più soffocata dallo stile di vita sedentario che impone la nostra società. Per questi motivi, le capacità motorie di molti alunni sono scarse. Al docente di educazione fisica e ai monitori spetta dunque il compito di compensare questo deficit motorio offrendo ad esempio al bambino l'opportunità di vivere entusiasmanti esperienze agli attrezzi. È proprio nella prima parte del percorso scolastico – fra i 7 e i 10 anni – che i bambini compiono più rapidamente dei progressi in ambito motorio. Da questo punto di vista, gli esercizi proposti in questo tema del mese offrono ai bambini delle esperienze motorie nuove e variate che consentono loro di familiarizzarsi con ogni singolo attrezzo tradizionale.



La palestra diventa una giungla

In ogni palestra ci sono sbarre, parallele, anelli, montoni, pertiche, corde, spalliere, cassoni svedesi, panchine, tappetoni e tappetini. Se da un lato i grandi attrezzi consentono di apprendere i gesti tecnici della ginnastica artistica, dall'altro permettono ai ragazzi di arrampicarsi, dondolare e saltare, rafforzando in modo ludico il loro corpo.

Attrezzo per attrezzo

Questo tema del mese prende in considerazione l'istinto naturale al movimento del bambino fornendo delle idee per il suo sviluppo motorio. Sono presentati degli esercizi variati e ludici per ogni attrezzo, che possono essere svolti sia individualmente che a piccoli gruppi. Chi desidera progredire con i propri allievi in ambito di forza e coordinazione trova un esempio per allestire un circuito, che può essere completato con degli esercizi a scelta provenienti dal tema del mese. I singoli esercizi possono anche essere sostituiti con altri. Alla pagina riservata alle «Informazioni» è possibile scaricare delle lezioni che aiuteranno i bambini a progredire ulteriormente ai diversi attrezzi.

Tema del mese

[Fuori gli attrezzi](#) (pdf)

Esercizi

[Spalliere](#)

[Panchina](#)

[Tappeti](#)

[Anelli](#)

[Sbarra](#)

[Parallele](#)

[Pertiche](#)

[Corda](#)

[Montone](#)

[Cassone](#)

Forme di organizzazione

[Percorso ad ostacoli](#)

[Percorso di rafforzamento](#)

Lezioni

[Lezione 1 – Allo zoo](#)

[Lezione 2 – L'équilibre](#)

[Lezione 3 – Correre, saltare, atterrare](#)

[Lezione 4 – Esercizi di sospensione](#)

[Lezione 5 – La parallela capovolta](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO