

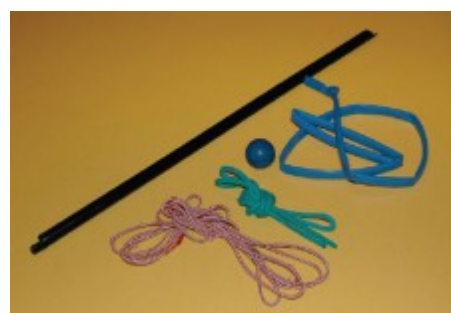
## Ginnastica agli attrezzi: Le forme di aiuto

**Durante la fase di apprendimento di un elemento esistono vari modi per aiutare un allievo. L'insegnante deve riflettere sui bisogni degli alunni e riuscire a identificarli affinché i ragazzi progrediscano.**

L'aiuto e la sorveglianza hanno scopi diversi così come diversi sono i mezzi di cui dispone l'insegnante, che può ricorrere ad attrezzi e accessori oppure agire a livello fisico, psichico e verbale, o esortare gli allievi ad aiutarsi fra di loro.

### Aiuto accessorio

Questa forma di aiuto ingloba tutti gli oggetti che potrebbero favorire l'esecuzione di un movimento o migliorare la sicurezza degli allievi. Questi accessori sono molto utilizzati per variare gli esercizi metodologici destinati all'apprendimento del movimento: corde per saltare, camere d'aria, palloni medicinali, palle e palloni, ecc.



### Aiuto ausiliare

L'aiuto ausiliare si riferisce agli attrezzi che si possono aggiungere o sostituire quando un allievo esegue un movimento in una situazione di apprendimento. Si tratta, ad esempio, di collocare una panchina o un trampolino davanti a un minitrampolino per effettuare un salto. Questo aiuto è spesso utilizzato con i ginnasti più giovani per mantenere il baricentro sempre alla stessa altezza.



### Aiuto con partner

Un'altra possibilità è aiutare coinvolgendo i compagni. Questo tipo di aiuto è molto utile sia per chi esegue l'esercizio sia per coloro che lo supportano. Il contatto fra i bambini o gli adulti favorisce un clima di fiducia. In questo modo la concentrazione dei partecipanti aumenta, così come l'acquisizione di informazioni sul movimento.

Per questa ragione, la comprensione dell'aiuto deve essere ottimale. Si tratta di una forma di aiuto che favorisce un apprendimento in gruppo e la fiducia reciproca. L'apprendimento non riguarda soltanto l'ambito ginnico ma anche quello fisico e sensoriale.



## Aiuto dell'insegnante

L'aiuto dell'insegnante è la forma più spesso citata quando si parla di aiuti e sorveglianza. La responsabilità della sicurezza incombe unicamente all'allievo e al docente.

La fiducia nei confronti dell'insegnante deve essere ottimale.

## Aiuto verbale e visivo

L'aiuto verbale è molto importante perché consente di indicare all'allievo un momento chiave nel movimento o il timing di quest'ultimo. Ciononostante è spesso trascurato ed è peccato perché la voce garantisce una presenza continua durante l'esercizio e permette di infondere il ritmo.



L'aiuto visivo si traduce invece in disegni per terra, ad esempio per mostrare la posizione delle mani durante la ruota con quarto di giro o una linea per eseguire correttamente la ruota.

---

Fonte: Cédric Bovey, esperto G+S Ginnastica agli attrezzi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**