

Forme di allenamento – Good Practice: Forme di base del movimento

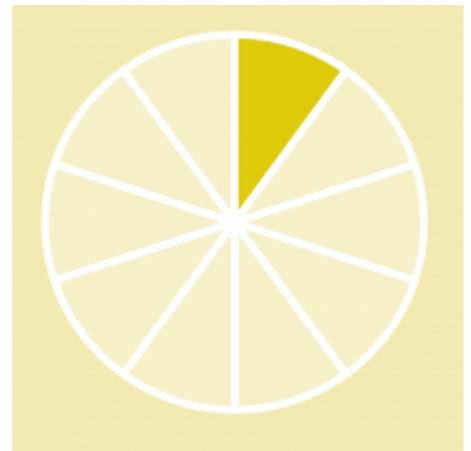
Le forme di base del movimento garantiscono ai bambini delle solide basi. Inoltre permettono di migliorare in modo ottimale le abilità proprie a discipline sportive specifiche.

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.

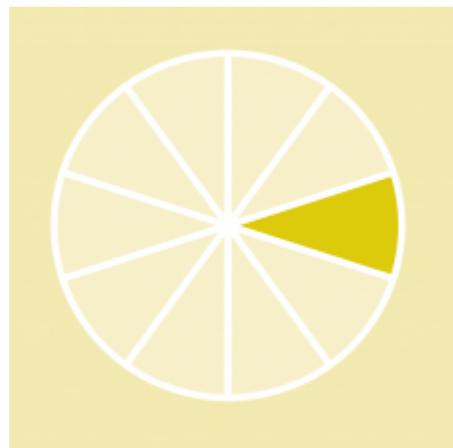
- [Good Practice – Stare in equilibrio: L'equilibrista](#)



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.

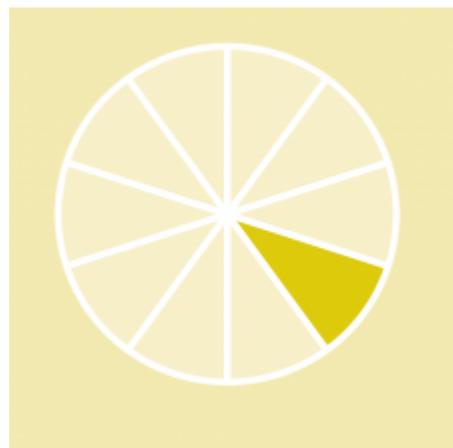
- [Good Practice – Rotolare, ruotare: La pista delle biglie](#)



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.

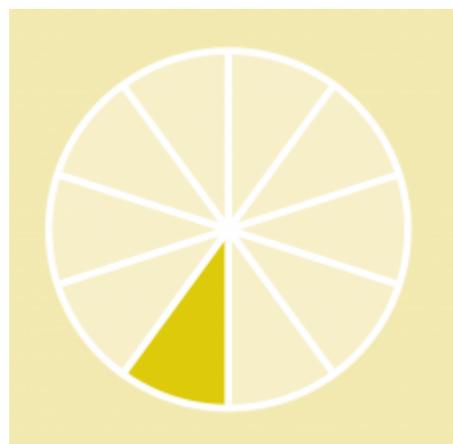
- [Good Practice – Oscillare, dondolare: Tarzan](#)



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.

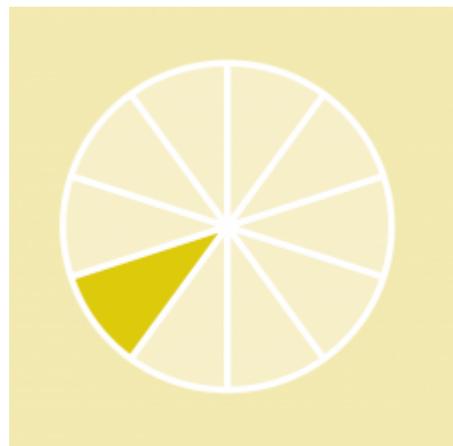
[Good Practice – Muoversi a ritmo, danzare: La banda](#)



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.

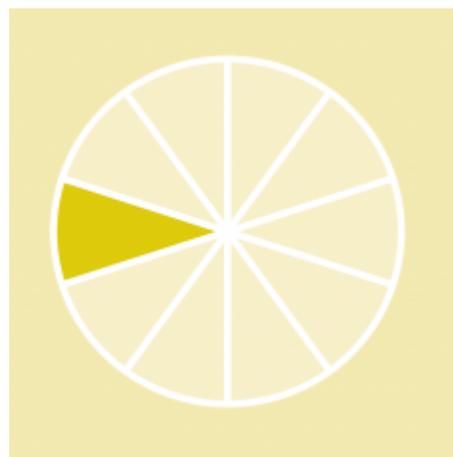
[Good Practice – Lanciare, ricevere: Il crepaccio del ghiacciaio](#)



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.

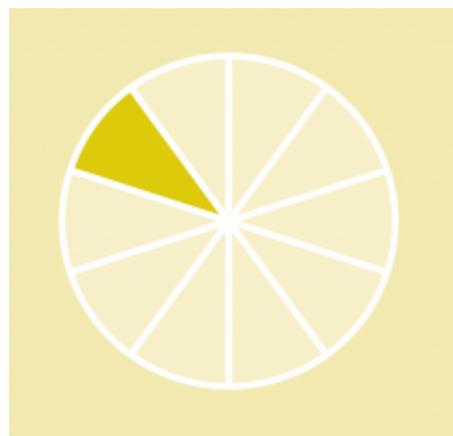
[Good Practice – Lottare, azzuffarsi: Le isole](#)



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](#)



Panoramica forme di base del movimento

- [Liste dei preferiti | Good Practice – Forme di base del movimento](#)

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPPO (ed.)(2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO