

Forme di allenamento – Good Practice: 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 capire 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](#)



Panoramica forme di base del gioco

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

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSP0 (ed.)(2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0