

Tema del mese 12/2022: Agili, vivaci e forti

Attraverso un'educazione fisica variata ci si prefigge di consentire ai bambini e ai giovani di acquisire buone competenze motorie, agilità e robustezza, attingendo alle forme di base del movimento e del gioco di Gioventù+Sport, che costituiscono il fondamento ideale per lo sviluppo dell'aspetto atletico e la promozione della salute. Questo tema del mese si basa sul metodo di allenamento «Power to Win», applicato in numerose discipline sportive di squadra G+S. Grazie al suo carattere ludico, «Power to Win» presenta un notevole potenziale per le lezioni di educazione fisica e si rivela utile in particolare per incrementare la motivazione e il desiderio di praticare sport tra i giovani a partire dal grado scolastico secondario I.

Il momento in cui si inizia a praticare sport è cruciale e costituisce il fondamento dell'intera promozione sportiva, a prescindere che gli obiettivi perseguiti siano legati alla prestazione, al divertimento, ai rapporti sociali o ad altri motivi. Una formazione sportiva ampia e completa comporta enormi vantaggi: può ridurre il rischio di infortuni e contribuire a migliorare e preservare la salute generale dei giovani. Se mancano le competenze motorie o un'atletica di base, allieve e allievi di età e livelli di prestazione diversi sono molto più spesso vittime di infortuni.

Aumentare il desiderio di praticare sport e prevenire gli infortuni

Lezioni di educazione fisica variate, completate da forme del movimento e del gioco interdisciplinari, contribuiscono in ampia misura a spingere bambini e giovani a praticare sport e movimento e a promuovere l'acquisizione delle competenze motorie elementari. Tuttavia, ogni disciplina sportiva comporta un determinato rischio, con infortuni che si verificano spesso in maniera del tutto inaspettata. Nello sport dei bambini si tratta soprattutto di contusioni, fratture, distorsioni e ferite aperte e le modalità variano da una disciplina all'altra. Ma gli infortuni non sono solo da attribuire alla sfortuna. Nell'ambito di una [ricerca, Rössler et al.](#) (cfr. pag. 16) hanno infatti dimostrato che negli sport di squadra le forme di allenamento interdisciplinari possono prevenire quasi il 50% degli infortuni e ridurre sensibilmente la gravità.

Attuazione nelle lezioni di educazione fisica

Il presente dossier fornisce alle/agli insegnanti di educazione fisica degli spunti per incoraggiare e spronare in modo ludico bambini e giovani ponendo l'accento sui fattori di sviluppo atletico come la forza, l'esplosività e la velocità. I movimenti e le forme di esercizio e di gioco proposti possono essere utilizzati sia all'inizio di una lezione sia come tema centrale della stessa. Questo dossier completa il tema del mese «[08/2021 Forme di allenamento – Good Practice](#)» (08/2021), nel quale sono presentate forme di base interdisciplinari del movimento e del gioco secondo la concezione della formazione di Gioventù e Sport.

Tema del mese

- [Agili, vivaci e robusti](#) (pdf)

Articoli

- [Sviluppo a lungo termine con FTEM](#)
- [Il metodo di allenamento «Power to Win»](#)

Good Practice

Forza

- [Spingere](#)
- [Tirare](#)
- [Sostenere](#)
- [Frenare](#)
- [Forza complessiva](#)

Esplosività

- [Saltare-Saltellare](#)
- [Saltare-Atterrare](#)
- [Lanciare](#)

Velocità

- [Accelerare](#)
- [Velocità massima](#)
- [Cambiare direzione](#)

Velocità

- [Accelerare](#)
- [Velocità massima](#)
- [Cambiare direzione](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO