

Inserto pratico 17: Fuori gli attrezzi

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.



La palestra è una giungla

In ogni palestra ci sono sbarre, parallele, anelli bilanciati, 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.

Spunti per tutti i gusti

Questo inserto pratico prende in considerazione l'istinto naturale al movimento del bambino, presentando alcune idee per il suo sviluppo motorio. A partire dalla seconda pagina, per ogni attrezzo sono descritti alcuni esercizi ludici, i quali possono essere svolti sia individualmente che a piccoli gruppi.

A pagina 13 i docenti e i monitori che nelle lezioni agli attrezzi vogliono porre l'accento sul tema della forza e della coordinazione troveranno invece un valido esempio di circuito a postazioni. Nell'ultimo capitolo viene invece presentato un esempio di percorso ad ostacoli costruito con l'ausilio di tutti gli attrezzi.

[Inserto pratico 17: Fuori gli attrezzi \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO