A scuola di coraggio: Percorso con i dadi

Gli esercizi devono essere stimolanti ed eseguibili senza troppi problemi, si consiglia dunque di offrire diversi livelli di difficoltà. Bisogna prevedere un numero sufficiente di dadi e le postazioni devono essere facilmente distinguibili.

Consigli

- Ogni postazione deve essere stimolante ed eseguibile per tutti (offrire diversi livelli di difficoltà).
- È necessario disporre di un numero sufficiente di dadi e le postazioni devono essere facilmente distinguibili.
- La cifra che appare dopo il lancio del dado designa il numero della postazione. Se dovesse uscire il numero «sei» (joker) si può scegliere la postazione preferita.
- Si consiglia di impostare ogni postazione in modo tale che ciascuna richieda il medesimo sforzo e lo stesso tempo di trattenimento.
- Stabilire l'inizio e la fine dell'offerta di movimento..
- Per evitare «ingorghi» si può eventualmente allestire una postazione supplementare..

Forma di organizzazione con dadi (pdf)

«Offrire, non imporre! È questa la formula magica con cui si raggiungono risultati migliori!»

Un aiuto per la pianificazione

La scelta degli esercizi si basa sui bisogni di movimento dei bambini, che vanno presi attentamente in considerazione. I cinque consigli elencati di seguito sono un prezioso aiuto per la pianificazione:

- allestire una postazione per stimolare l'equilibrio (bilanciare, scivolare, arrampicare, dondolare...)
- una per favorire il rafforzamento della muscolatura della parte superiore del corpo, molto trascurata durante le attività quotidiane (arrampicare, sospendersi, tirare, spingere, sostenere, sollevare, lottare,...)
- una per rotolare e ruotare (prevenzione contro le cadute!)
- una per sviluppare la capacità di ritmizzazione (saltellare, saltare, dondolare, ballare,...)
- una con degli oggetti che volano e rotolano (palle, palloni, frisbee in gomma piuma o in tessuto, cerchi,...)

Soltanto proponendo più volte le postazioni scelte si ottengono buoni risultati dal profilo dell'apprendimento e si offrono delle esperienze gratificanti ai bambini!

Fonte: Baumann, H. (2003). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO