

Il coraggio si impara: Superare la paura

I bambini timorosi non devono essere né trascurati né dimenticati. Si consiglia vivamente di accompagnarli in modo progressivo a eseguire i vari esercizi, senza stressarli. Qualche astuzia semplice può aiutarli a superare le paure.

È importante che gli allievi conoscano gli obiettivi da raggiungere e che non li considerino come ostacoli insormontabili. All'inizio è utile propendere per degli attrezzi semplici:

- Panchina
- Panchina rovesciata
- Panchina attaccata al gradino più basso della spalliera
- Cassone con 2 o 3 elementi (al massimo), atterraggio sul tappetino
- 2 panchine disposte l'una accanto all'altra.



Ripetere le postazioni

Occorre abituare progressivamente i bambini ai vari attrezzi. Per questa ragione è buona regola proporre diverse lezioni con le stesse postazioni introducendo piccole varianti o complementi. Agli allievi piace rifare diverse volte gli stessi esercizi per misurare i loro progressi.

Modificare le condizioni

Tutti gli allievi devono trovare delle sfide adatte al loro livello, soprattutto i più forti. Le postazioni che offrono delle esperienze differenziate permettono di raggiungere gli obiettivi prefissati.

Contrasti	Esempi di postazioni
inclinato – piano	Una panchina viene appesa al gradino più basso della spalliera o a quello più alto.
alto – basso	Saltare da un cassone con uno o due elementi, o da un cassone con diversi elementi.
lentamente – velocemente	Oscillare agli anelli, ecc. Osservazione: per tutte le postazioni dove il movimento può essere eseguito a velocità diverse.
largo – stretto	Camminare sulla parte larga o stretta della panchina, stare in equilibrio

su una sbarra o un cassone.

Modulare le difficoltà e gli aiuti

È importante che le postazioni presentino diversi livelli di difficoltà affinché tutti gli allievi possano esercitarsi nella stessa postazione. I più temerari o avanzati si mettono a disposizione dei più timorosi, spesso infatti hanno delle buone idee per aiutarli a superare la paura. Si raccomanda quindi di lasciare spazio alla loro creatività.

Gli insegnanti possono anche ricorrere ad alternative per facilitare i compiti. Esempi:

- Arrampicarsi con o senza corda.
- Stare in equilibrio sulle parallele asimmetriche o sulle parallele.
- Prevedere dei punti di appoggio per gli esercizi di equilibrio (sbarre, spalliere)
- Ecc.

I bambini timorosi hanno bisogno di sicurezza, di fiducia e di incoraggiamenti per ogni piccolo progresso compiuto. L'obiettivo finale è di portarli a muoversi con grande piacere e a vivere esperienze positive, grandi o piccole che siano!

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO