

Inserto pratico 36: A scuola di coraggio

Per sua stessa natura il bambino ama provare cose sempre nuove e scoprire in modo autonomo il mondo circostante. Il metodo didattico che presentiamo di seguito si basa proprio su queste caratteristiche introdotte nell'insegnamento già da diversi anni.

L'obiettivo principale della lezione in movimento non deve essere tanto l'eliminazione di tutti gli elementi che potrebbero rappresentare un pericolo per il bambino, bensì insegnare a quest'ultimo ad affrontare ogni situazione che comporta dei rischi e a trovare una buona soluzione per superarla.

Il modo migliore di prevenire gli infortuni è di sviluppare la capacità di valutare autonomamente i pericoli e di attuare una buona promozione del movimento e della percezione. Sono questi i principi su cui si basa il concetto qui presentato.



Essere tempestivi

Oltre alla prevenzione degli infortuni, anche la sicurezza dei movimenti assume un'importanza fondamentale. Durante tutta la sua esistenza, una persona è confrontata spesso con situazioni in cui deve riuscire ad individuare delle situazioni pericolose, a mantenere l'orientamento e a reagire tempestivamente e in modo adeguato. La sicurezza dei movimenti dipende in stretta misura dalla capacità di percezione e dalle competenze coordinative e condizionali.

Degli studi condotti da assicurazioni contro gli infortuni dimostrano che la promozione del movimento e della percezione, così come la capacità di superare le situazioni a rischio, permettono di ridurre il numero di infortuni nella vita quotidiana. In parole povere, ciò significa riuscire ad affrontare i pericoli minori per poi essere in grado di confrontarsi con quelli più grandi!

Esercizi collaudati

Questo inserto pratico è la versione rivisitata ed aggiornata di quello pubblicato nel numero 5/01 della rivista «mobile». L'obiettivo è di incoraggiare i docenti «coraggiosi» ad iniziare gli allievi alle gioie offerte dall'attività fisica attraverso un ambiente in movimento stimolante e dando loro la possibilità di trovare da sé le attività che meglio si prestano a sviluppare il loro senso del movimento.

E questo perché quanto più ricca e varia è l'esperienza motoria fra i cinque e i dieci anni, tanto più affermata sarà la sicurezza dei movimenti durante l'adolescenza e l'età adulta. Nelle prossime pagine trovate dunque degli aiuti pratici e degli impulsi per costruire delle lezioni in movimento con i bambini. L'inserto si fonda sul manuale didattico che porta lo stesso nome (v. pag. 5), composto di 80 schede in cui sono presentati in modo molto esplicito degli esercizi collaudati.

[Inserto pratico 36: A scuola di coraggio \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO