

Inserto pratico 29: Cerchi e Co.

Ogni giorno, sul mercato appaiono nuovi modelli che ci spingono a riporre in soffitta quelli più tradizionali. Un errore se si pensa all'enorme potenziale ancora parzialmente inesplorato, che offrono il cerchio, la clavetta e il bastone.

In un'era votata all'effimero come la nostra, sembra impossibile riuscire ad impartire una lezione coinvolgente senza l'ausilio di attrezzi nuovi di pacca. Ma siamo consapevoli che spesso quello che compriamo non è nient'altro che una rivisitazione della versione precedente?

La maggior parte di questi prodotti servono a soddisfare bisogni specifici e all'indomani dell'acquisto già sono sostituiti da un nuovo prototipo. Non solo le «novità» hanno il potere di entusiasmare gli allievi, anche con i vecchi attrezzi che giacciono nel deposito della palestra il docente di educazione fisica può infondere slancio alle sue lezioni.



Un pizzico di fantasia

Questo inserto pratico si focalizza su tre attrezzi manuali, oggi fabbricati prevalentemente di plastica, ma che originariamente erano di legno. Generalmente figurano nell'inventario del materiale di ogni palestra, tuttavia se dovessero mancare all'appello possono essere sostituiti facilmente da altri oggetti: bottiglie PET per rimpiazzare le clavette, bastoni tradizionali oppure camere d'aria di biciclette al posto dei cerchi. E la magia funziona anche nel senso opposto, ovvero gli attrezzi veri e propri possono tramutarsi in oggetti immaginari anche nella vita di tutti i giorni (ad es. i cerchi possono diventare pneumatici o ruote di biciclette).

Usi molteplici

Gli attrezzi, il materiale e gli oggetti non convenzionali possono incoraggiare ad eseguire dei movimenti che non si sarebbe mai pensato di fare. Inoltre si prestano particolarmente bene a svolgere esercizi a coppie o di gruppo poiché stimolano ad intrattenere relazioni corrette, promuovendo nel contempo le competenze sociali ed individuali.

In un'ottica di promozione delle attività motorie e sportive, gli attrezzi possono essere utilizzati in svariati modi, ad esempio per animare in modo ludico, per accompagnare dei movimenti, per incentivare i contatti sociali, oppure per esercitare le capacità coordinative e gli aspetti condizionali. Si prestano bene anche per riprodurre l'esecuzione di movimenti, per impararne di nuovi oppure semplicemente possono diventare degli oggetti di demarcazione in svariate discipline. E perché non sfruttarli anche come attrezzi da competizione?

[Inserto pratico 29: Cerchi e Co. \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO