

## Rituali nello sport per bambini: Un elemento essenziale

I rituali sono uno strumento molto importante per strutturare in modo chiaro lezioni, allenamenti, campi sportivi, soprattutto nello sport per i bambini. Essi aiutano a orientarsi, favoriscono l'attenzione e infondono sicurezza, in particolare quando vengono inseriti all'inizio e alla fine, come pause o transizioni.



Una lezione o un allenamento ben organizzato, nella cui pianificazione figurano già il ricorso a rituali e la loro applicazione, rimane nella memoria dei bambini. L'esperienza dimostra che i rituali migliorano la qualità dell'insegnamento.

### Come pianificare una lezione

La lezione e l'allenamento sono situazioni complesse, in cui avvengono simultaneamente diverse azioni, sono coinvolte varie persone e possono accadere vicissitudini inaspettate. I rituali aiutano a regolare la struttura del momento trascorso insieme ai bambini e a organizzarne lo svolgimento.

- I nostri consigli

Di seguito una raccolta di rituali da adottare in svariate situazioni con cui insegnanti e monitori possono essere

confrontati nel loro lavoro quotidiano.

## Esercizi

- Inizio della lezione e saluto
- Giochi introduttivi in cerchio
- Giochi con canzoni
- Ristabilire la calma/rituali per le pause
- Introdurre/terminare un gioco
- Commiato, fine della lezione

---

Fonte: [Articolo | Esercizio quotidiano: Dei programmi di attività fisica per ogni età](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**