Lezioni da casa dinamiche: Consigli e astuzie

Per proporre delle lezioni dinamiche da casa ai bambini, si consiglia di prepararsi a dovere. Di seguito qualche punto da prendere in considerazione.

I nostri consigli:

- Pianificare un'unità di attività fisica quotidiana e inserirla nell'orario delle lezioni per ricordarsene.
- Mentre si prepara l'unità, pensare ai contenuti che possono essere trasmessi o illustrati anche in movimento.
- Il primo passo per integrare più attività fisica durante le lezioni è raccogliere una serie di semplici esercizi.
- Iniziare piano piano introducendo degli esercizi e dei giochi da ripetere più volte. Cercare di creare un rituale.
- In seguito, variare gli esercizi in funzione dei diversi ambiti: «mobilità», «abilità», «resistenza» e «rafforzare la muscolatura».
- Il genitore decide in funzione della situazione se e come integrare le varie unità di movimento.
- Spiegare ai bambini perché le lezioni in movimento sono state introdotte nelle lezioni da casa.
- Riflettere sulla disposizione dei mobili: lo spazio per l'attività fisica è sufficiente?
- Integrare il movimento anche nei processi quotidiani.
- Rispettare il fatto che i bambini non abbiano voglia di muoversi in determinati momenti.

Osservazioni

- I bambini si devono abituare alle interruzioni destinate all'attività fisica. All'inizio ci vuole un po' più di tempo: forse fanno rumore e si crea confusione. Poco a poco però la pausa in movimento sarà ben organizzata ed efficace.
- L'atteggiamento dei genitori è determinante, vale a dire devono dare l'esempio ogni giorno. Se i bambini percepiscono che gli adulti sono convinti dell'utilità degli esercizi saranno doppiamente motivati a fare movimento tutti i giorni a casa.

Materiale

Oggetti di uso quotidiano: spesso non occorrono materiali specifici per iniziare a muoversi e per realizzare giochi semplici. Basta per esempio una matita. I bambini l'appoggiano tra gli indici e la trasportano in equilibrio da un lato all'altro de locale. Oppure tengono un fazzoletto in aria soffiandoci dentro. Gli astucci

possono essere incastrati tra le ginocchia e i bambini devono cercare di camminare così su un percorso prestabilito.

Oggetti per l'equilibrio: diversi materiali semplici come rulli di cavi o rola-rola possono essere utilizzati per migliorare il senso dell'equilibrio. È possibile costruire il materiale da soli con resti di falegnameria, di tappeti o di cavi, ecc.

Postazioni di lavoro: con dei tubi di cartone e degli assi di legno si può velocemente costruire una scrivania alta (senza sedia). Un supporto per computer portatile può diventare una scrivania mobile e i tappetini per fare yoga o pilates una superficie per lavorare distesi sul pavimento. Ai bambini piace spesso anche stare semplicemente seduti per terra. E anche sulle sedie classiche, è possibile variare la posizione a piacimento, per esempio sedendosi al contrario.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO