

Inserto pratico 33: G+S Kids

Dai 5 ai 10 anni i bambini sono particolarmente predisposti ad acquisire nozioni riguardanti le attività motorie. Sarebbe dunque un vero peccato lasciarsi sfuggire questa favolosa opportunità. In questo inserto pratico proponiamo idee utili da inserire nelle lezioni di educazione fisica.

Oggi giorno l'opinione pubblica è molto sensibile nei confronti dei problemi di salute che si manifestano sempre più precocemente durante l'infanzia e l'adolescenza: mancanza di movimento, obesità, deficienze motorie, sono soltanto alcuni esempi. Per debellarli non è sufficiente intavolare discussioni ad ampio raggio, ma occorre agire in modo concreto. Inserendo regolarmente del movimento nella vita dei bambini si influisce positivamente sulla loro crescita, aiutandoli a svilupparsi bene dal profilo psichico e sociale.



Con il programma «G+S Kids», la più grande associazione sportiva della Confederazione amplia il suo campo d'azione, focalizzando la propria attenzione sulla «polisportività», soprattutto per quanto riguarda la fascia fra i 5 e i 10 anni. A questa età, infatti, sono innumerevoli i progressi che si possono compiere a livello di capacità coordinative (equilibrio, orientamento, ritmizzazione, ecc). In qualità di docenti e di monitori è nostro compito prendere maggiormente in considerazione le capacità sportive interdisciplinari come correre, saltare, giocare, bilanciare, ecc.

Questo inserto pratico è stato concepito sulla base delle carte del movimento di G+S, sviluppate proprio nell'ambito del progetto pilota «G+S 5-10 anni». L'accento viene posto sull'insegnamento e sullo sviluppo di cinque settori del movimento che presentiamo a pag. 3. Molti di questi esercizi vi risulteranno famigliari e la ragione è semplice: questo inserto rappresenta infatti una sorta di raccolta degli esercizi migliori presentati negli scorsi anni da «mobile».

Per riuscire ad impartire alla vostra classe una lezione variegata e piacevole, a metà inserto troverete due proposte concrete, una indirizzata ai bambini dai 5 ai 7 anni e l'altra a quelli dagli 8 ai 10. Il tutto viene completato da spiegazioni sugli obiettivi di ogni singolo esercizio, gioco o fase della lezione. In fondo a questo contributo vi offriamo inoltre un bonus, ovvero un tagliando da utilizzare come promemoria una volta giunti in palestra.

[Inserto pratico 33: G+S Kids \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO