

G+S-Kids: Le nove forme di base del movimento

Le forme di base del movimento garantiscono ai bambini delle solide basi. Inoltre permettono di migliorare in modo ottimale le abilità proprie a discipline sportive specifiche.

Secondo Jürgen Weineck (2007), ricercatore sportivo tedesco, le esperienze motorie diversificate riducono i tempi di apprendimento e rendono il processo di allenamento più efficace. In questo modo si sviluppano nuove abilità motorie e nuove tecniche sportive. L'acquisizione di un repertorio di movimenti completo riveste un'importanza primordiale. Giro d'orizzonte sulle nove forme di base del movimento.

Correre e saltare



Correre e saltare sono attività fondamentali per i bambini.

Correre e saltare sono attività fondamentali per i bambini, che le svolgono spontaneamente nel gioco. Nell'età G+S-Kids si dovrebbero poter fare esperienze variate in queste forme motorie di base, anche perché esse costituiscono una base importante per molti sport.

I bambini allenano anche la resistenza con carichi di breve durata (alcuni secondi come ad esempio nei giochi di inseguimento), che consentono un recupero molto rapido e sono quindi particolarmente adatti all'età. Pause abbastanza lunghe per consentire di recuperare sono importanti e non vanno trascurate.

Stare in equilibrio

Stare in equilibrio, saper mantenerlo o riacquistarlo sono attitudini di grande importanza in molti esercizi o discipline sportive. Nello sport quasi tutti i movimenti richiedono un adattamento del corpo al mutare delle circostanze esterne. Un equilibrio ben sviluppato è una competenza motoria di base essenziale per imparare e praticare sport.



Le rotazioni sui vari assi del corpo sono importanti per lo sviluppo sensomotorio.

Ruotare e rotolare

È possibile eseguire rotazioni sui diversi assi del corpo. Per lo sviluppo sensomotorio del bambino è importante consentirgli tali esperienze quanto prima possibile. In tal modo si stimolano e rafforzano fra l'altro le capacità di equilibrio e di orientamento.

Arrampicarsi e stare sospesi

Ai bambini piace molto avventurarsi in alto lasciando l'appoggio sicuro a terra; approfittano di ogni occasione per farlo e sanno valutare correttamente le proprie possibilità. Gli esercizi ed i giochi dovrebbero essere semplici e sicuri, ma nello stesso tempo interessanti e variati.

Un aspetto importante dell'insegnamento motorio e sportivo è il rafforzamento dell'intero corpo, soprattutto del tronco. Una buona postura può essere ottenuta con un rafforzamento mirato, non da ultimo dell'apparato di sostegno. Allo scopo sono particolarmente indicate attività come arrampicarsi e stare sospesi

Oscillare e dondolare

Le oscillazioni in avanti, all'indietro e di lato costituiscono preziose esperienze di movimento che stimolano in vario modo la percezione che il bambino ha del proprio corpo. Oscillare e dondolare piace molto ai bambini ma sono attività che richiedono valide forme di organizzazione e misure di sicurezza adeguate.

Muoversi a ritmo e danzare



I movimenti ritmici fanno parte della natura infantile

I bambini piccoli amano danzare e ove possibile si muovono seguendo un ritmo. Crescendo tale caratteristica resta nelle bambine. I movimenti sono spontanei e spesso molto creativi. I bambini si esprimono soprattutto rifacendosi a esperienze vissute.

Con immagini, favole, ritmi e musica si stimola la loro fantasia. Versi, storie, canzoni e giochi musicali fanno scoprire loro sequenze ritmiche. Combinate con il movimento queste esperienze vissute sono molto importanti per ampliare ed approfondire il senso ritmico del fanciullo.

Lanciare e ricevere

Le forme motorie di base lanciare e ricevere sono fondamentali per la pratica di molti sport, come ad esempio i giochi sportivi o le discipline di lancio dell'atletica leggera. Forme derivate sono portare, far rotolare, condurre, palleggiare, colpire e scagliare.

Non ci si deve limitare a esercitare le abilità con la palla, ma si dovrebbe anche scoprire come usare altri attrezzi sportivi come bastoni o racchette. I bambini eseguono il prima possibile consegne motorie variate. Va sottolineato in questa sede che variato significa sempre bilaterale, eseguito da entrambi i lati. Il monitor deve mettere a disposizione dei bambini oggetti leggeri e di forme diverse, per consentire loro quante più possibili esperienze di lancio.

Lottare e azzuffarsi

Affrontarsi in una lotta corretta è divertente e consente ai bambini di soddisfare il proprio bisogno innato di muoversi ed accapigliarsi. In tal modo si sviluppa la coscienza del corpo, si vivono le emozioni e si impara a dominarle.



I giochi di lotta permettono ai bambini di vivere a fondo le loro emozioni.

Vivendo in prima persona e gestendo nel giusto modo successi ed insuccessi si alza la soglia della frustrazione; imparando a rispettare regole e rituali si migliora la padronanza di sé. Naturalmente, infine, nella lotta si stimolano anche condizione e coordinazione. Rispetto e correttezza nei confronti del compagno rappresentano i valori fondamentali da rispettare nello svolgimento di giochi di lotta e combattimento.

Scivolare e slittare

Scivolare e slittare sono attività che stimolano e allenano l'equilibrio. Oltre ad affascinare i bambini esse costituiscono elementi fondamentali per lo sviluppo motorio del fanciullo. Si possono fare in questo ambito esperienze diverse, partendo da scivolamenti su superficie piana senza l'aiuto del compagno, volte soprattutto a scoprire le tecniche e i materiali più adatti. Gradualmente, con esercizi a coppie o in gruppo si possono poi ampliare le attività. Per le forme più impegnative sono indicati dei piani inclinati, che richiedono però la massima cura degli aspetti legati alla sicurezza.

Fonte: UFSPÖ (ed.)(2010). G+S-Kids: Esempi pratici. Macolin: Documentazione G+S.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ