G+S-Kids: Favorire la molteplicità

I bambini devono ricevere una formazione di base ad ampio raggio. Questo faciliterà la loro iniziazione alle diverse discipline sportive e li stimolerà maggiormente a praticare un'attività fisica e sportiva.

« Esperienze motorie diversificate raccorciano i tempi d'apprendimento e rendono più efficace il processo di allenamento in quanto permettono di sviluppare nuove abilità motorie e tecniche sportive.» (Weineck, 2007).

I bambini non sono degli specialisti ma dei generalisti. Avidi si scoprire le sfaccettature multiple dell'esistenza, si occupano di tutto. Una vasta paletta di esperienze è indispensabile affinché possano svilupparsi adeguatamente.

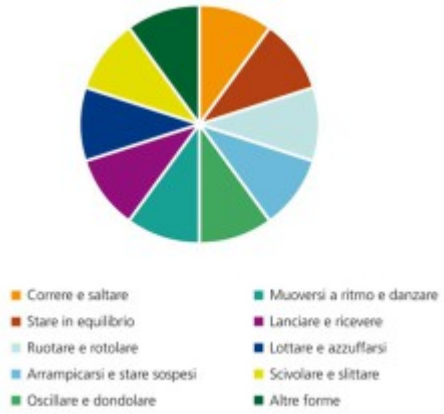
Questo principio vale anche per lo sport: la diversità è d'obbligo. Se i bambini praticano delle attività variate, potranno acquisire un grande ventaglio di attitudini e di abilità motorie.

Sviluppare la base

Queste competenze sono chiamate «forme di base del movimento» nell'ambito di G+S-Kids e sono presentate nel capitolo «Promuovere la molteplicità» del fascicolo «G+S-Kids: Esempi pratici».

I movimenti fondamentali costituiscono il nucleo attorno al quale si sviluppano le singole discipline sportive. Più la formazione di base è solida e variata, più il bambino potrà allenarsi in modo ottimale in una disciplina specifica.

Nove forme di base del movimento



Lo schema pubblicato qui a lato non è esaustivo (v. fig. 1) e si prefigge essenzialmente di sottolineare la diversità delle forme motorie fondamentali limitandosi di conseguenza ad accennare le nozioni-chiave.

È evidente che ogni forma ingloba più movimenti differenziati: ad esempio «lanciare e ricevere» ha un nesso con l'azione di mirare un bersaglio o con quella di colpire.

La categoria «altre forme» comprende delle forme motorie fondamentali e dei movimenti-chiave di singole discipline sportive non contemplate nelle nove categorie precedenti.

E il nuoto?

Il nuoto è sicuramente uno sport molto importante, tuttavia a G+S-Kids è soggetto a determinate disposizioni, vale a dire che bisogna rispettare delle direttive prestabilite.

È per questa ragione che gli elementi chiave del nuoto non figurano nelle forme di movimenti base ma sono trattati nel capitolo «Cambiare ambiente – In acqua».

E le lezioni introduttive G+S-Kids?

Le numerose lezioni introduttive G+S-Kids, scaricabili dal sito internet di **Gioventù+Sport** o da quello di mobilesport.ch, formano il capitolo «Praticare le discipline sportive», dove i bambini sono introdotti ai vari sport, li assimilano e imparano a praticarli.

Le lezioni introduttive sono un complemento perfetto al manuale e rappresentano una ricca base di esercizi e forme di gioco adatti per la lezione e per l'allenamento.

Altri esercizi, test, aiuti, lezioni e articoli dedicati ai bambini dai 5 ai 10 anni si trovano qui.

Iniziare dalle cose note e poi ripetere

Tutti gli esempi pratici sono presentati con lo stesso schema: si inizia con un esercizio di base o una forma di gioco con un obiettivo chiaramente definito, per poi proporre delle varianti a livello di movimenti o di materiale.

I bambini imparano prevalentemente basandosi sugli elementi conosciuti e ripetendo costantemente gli stessi esercizi a cui fanno delle aggiunte progressive. Le varianti proposte tengono conto di questo principio-chiave.

Due manuali indispensabili
Il fascicolo si rivolge a monitori e ad esperti G+S-Kids così come ai docenti di educazione fisica che operano nelle scuole primarie. È un valido supporto didattico per la pianificazione e la realizzazione dell'insegnamento. Grazie a una vasta scelta di idee di gioco e di esercizi permette di allestire delle lezioni e delle sedute di allenamento diversificate in base alle esigenze dei bambini.
Gli elementi teorici a cui si ispirano gli esercizi pratici sono inclusi nel fascicolo «G+S-Kids – Nozioni teoriche». I due fascicoli si completano vicendevolmente e propongono dei rinvii ogniqualvolta vi è un legame diretto tra i due.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO