Il coraggio si impara: Organizzazione e sicurezza

L'installazione di un percorso con delle postazioni variate è spesso associato a un grande investimento di tempo. Se si rispettano alcuni punti però è possibile ovviare a questo problema. Sarebbe peccato infatti privare i bambini delle innumerevoli possibilità offerte dagli attrezzi e dal materiale presenti in palestra.

Consigli

- Se possibile, non installare il percorso da soli, ma chiedere aiuto a colleghi, genitori, ecc.
- Realizzare la pianificazione oraria in modo che due classi successive possano utilizzare il percorso. In questo modo l'insegnante "si risparmia" la fase di installazione o di riassetto.
- Lavorare con delle **schede illustrate** e con una lista del materiale necessario per ogni postazione permette ai bambini di partecipare all'installazione. Le misure di sicurezza vanno invece adottate e controllate dall'insegnante.
- Se i bambini non danno una mano a installare le postazioni, si consiglia di effettuarla prima dell'inizio della lezione.
- Da notare che con il tempo l'installazione verrà eseguita molto più rapidamente.
- Prevedere una postazione annessa in cui gli allievi possono svolgere liberamente altri compiti con un cerchio, una corda, ecc.

Osservazione: l'esperienza ha mostrato che a volte è meglio non obbligare gli allievi a lavorare in ogni postazione.

Percorso a ripetizione

Gli allievi scelgono le postazione e si spostano liberamente da una all'altra. Da metà anno in poi circa, i più grandicelli dovrebbero riuscire a testarle tutte. Il circuito si presta molto bene per questo tipo di approccio, poiché gli allievi spesso si rendono conto che stanno sperimentando qualcosa di nuovo. Con questa forma, i più timorosi hanno la possibilità di scegliere «delle scorciatoie».

Le postazioni principali presentate in questo fascicolo permettono, nella maggior parte dei casi, di far lavorare dieci bambini contemporaneamente. Non è necessario dunque prevedere dei turni. A seconda delle caratteristiche della palestra, della disposizione degli attrezzi fissi e del materiale a disposizione alcune combinazioni necessitano forse di qualche adattamento.

Le postazioni annesse sono più semplici da installare perché richiedono meno materiale. Gli allievi possono migliorare alcuni elementi allenati nelle postazioni principali (ad esempio la forza, l'equilibrio, i salti, ecc.) o sperimentare dei movimenti complementari ai compiti principali. Queste postazioni possono anche essere

sfruttate per le pause attive.

Sicurezza

Tutti gli attrezzi e il materiale integrati nelle postazioni devono essere assicurati attentamente.

Le cinghie di aggancio corte (v. foto) si prestano molto bene per essere utilizzate in palestra e possono essere acquistate a poco prezzo nei negozi specializzati e per il fai da te.

- Si possono facilmente stringere e allentare.
- Non necessitano di conoscenze a livello di nodi.
- I tappetini possono essere piegati e fissati saldamente gli uni agli altri.
- Sono più lunghe delle corde per saltare classiche.

Fonte: Miriam Rufer, maestra di scuola dell'infanzia alla scuola Unterleberberg di Hubersdorf

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO