

6 | 2024



Sommario

Sviluppo a lungo termine con FTEM	2
Giochi ludici e interdisciplinari	3
Comprendere i giovani	4

Good Practice

Forme di base del movimento	6
Forme di base del gioco	10

Informazioni	15
--------------	----

Categorie

Età: ca. 11 a 15 anni

Livello scolastico: 6H in poi

FTEM: F1 a F3

Forme di base del movimento e del gioco per i giovani

La pratica dello sport durante l'infanzia pone al centro dell'attenzione la sperimentazione e la scoperta. In età adolescenziale, le forme di allenamento diventano più specifiche. Entrambe le fasce di età condividono il piacere di fare movimento. Questo dossier contiene forme di allenamento interdisciplinari per l'età adolescenziale che promuovono la salute, la prestazione sportiva e lo sviluppo della personalità e fornisce consigli pratici per strutturare gli allenamenti e promuovere le competenze di vita dei giovani.

Nell'allenamento con i giovani, si lavora in modo più specifico alla disciplina sportiva. Tuttavia, l'allenamento interdisciplinare è importante anche nell'età adolescenziale. Le forme di allenamento ludiche, adattate al rispettivo livello di prestazione delle varie forme di base del gioco e del movimento sono motivanti, promuovono lo spirito di squadra e influiscono positivamente sulla prevenzione degli infortuni. Secondo il percorso ideale dell'atleta (sviluppo dell'atleta) definito dal modello FTEM (cfr. pag. 2), a partire dalla fase F3 l'attenzione si concentra maggiormente sull'allenamento specifico alla disciplina sportiva. Ciò nonostante, dovrebbero trovare spazio anche le forme di base del gioco e del movimento ed essere integrate nel programma di allenamento.

Strutturare gli allenamenti interdisciplinari

I giovani possono avere uno sviluppo fisico e psicologico molto diverso. E diverse sono anche le motivazioni che li spingono a praticare sport. Le monitorici e i monitori devono tener conto di queste differenze negli allenamenti e scegliere i contenuti in base alla situazione. La parte pratica (a partire da pag. 6) presenta una raccolta di idee per giochi ed esercizi relativi alle forme di base del movimento. Gli esercizi proposti possono essere utilizzati come introduzione a una lezione o come tema principale dell'intera lezione. Le monitorici e i monitori traggono ispirazione per promuovere nei loro partecipanti fattori di sviluppo atletico quali forza, esplosività e velocità.

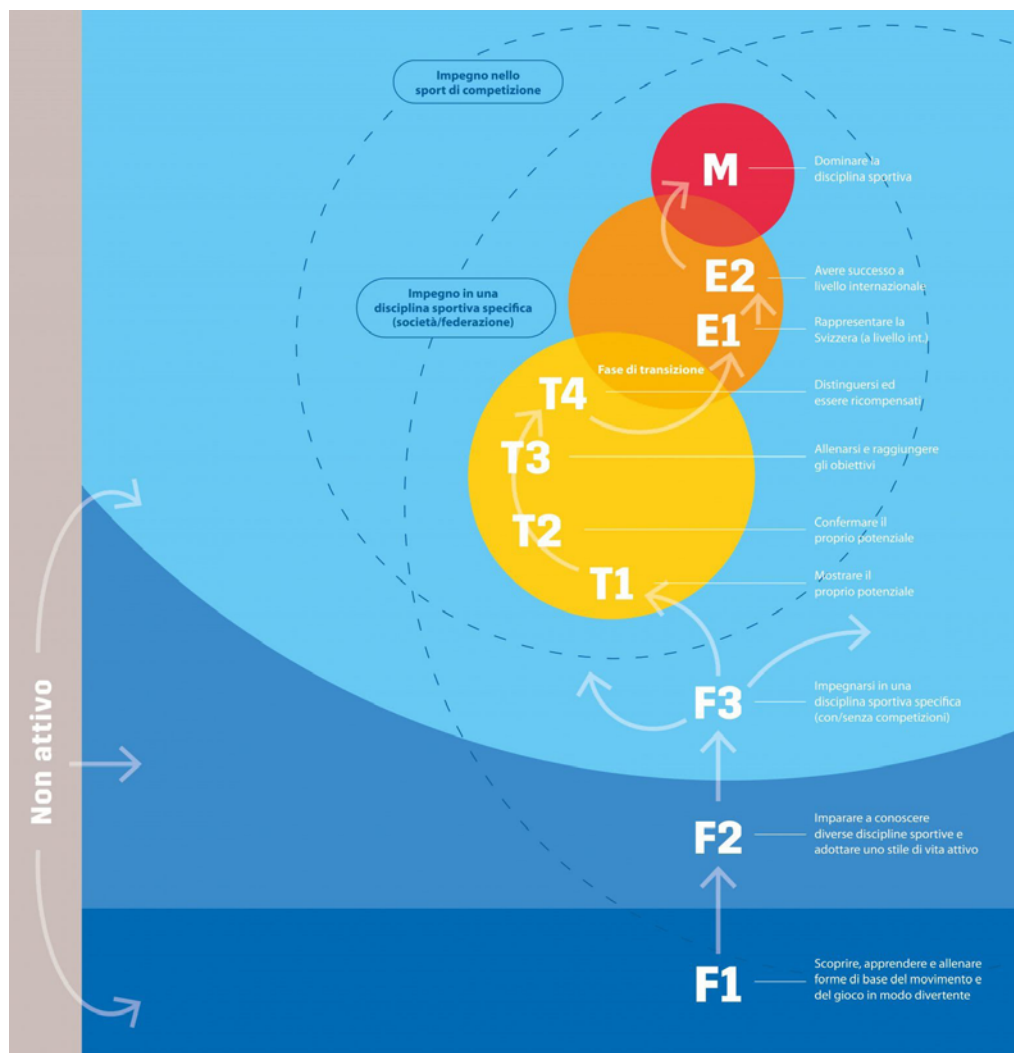
Oltre alle abilità e alle competenze sportive, attraverso lo sport vanno sviluppate nei giovani anche le competenze di vita. Un ambito tematico che comprende pure lo sviluppo della personalità, la creazione di rapporti, l'autopercezione e il rafforzamento dell'autostima. Nel capitolo «Comprendere i giovani» (pag. 4), alcuni esempi di «Good Practice» mostrano come questi fattori possano essere integrati nella struttura dell'allenamento. Questo dossier completa il tema del mese «08/2021 Forme di allenamento – Good Practice», che presenta forme di allenamento interdisciplinari di base del movimento e del gioco per i bambini secondo la concezione della formazione G+S.



Sviluppo a lungo termine con FTEM

L'acquisizione di competenze atletiche di base e di un ampio repertorio di movimenti è necessaria per il benessere di bambini e giovani. Il conseguimento di fattori di sviluppo atletici come «forza, esplosività e velocità» si riflette positivamente sulla prevenzione degli infortuni, risveglia la voglia di muoversi e conferisce maggiore sicurezza ai giovani nella vita di tutti i giorni.

Con i bambini più piccoli (fasi F1/F2) si lavora soprattutto con forme di allenamento interdisciplinari. A livello di contenuti, queste si orientano alle forme di base del movimento e del gioco e rappresentano le fondamenta per la continuazione del processo di allenamento e di sviluppo.



FTEM Svizzera

L'acronimo FTEM si riferisce ai quattro settori chiave:

- **F** come «Foundation» (fondamenta/basi, sport popolare, praticare sport per tutta la vita)
- **T** «come Talent»
- **E** come «Elite»
- **M** come Mastery (élite mondiale).

Questi quattro settori chiave sono suddivisi a loro volta in dieci fasi (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). A seconda dei bisogni specifici alle singole discipline sportive è possibile aggiungere, cancellare o rinominare delle fasi.

Download: [Opuscolo FTEM](#) (pdf in tedesco)

La fase F1 è dedicata in primo luogo alla sperimentazione, alla scoperta e alla gioia data dal movimento. Nella fase F2 si integrano le forme di allenamento interdisciplinari con quelle di una disciplina sportiva specifica. A partire dalla fase F3, queste ultime rappresentano il fulcro dell'allenamento. Si impostano le prime espressioni atletiche (forza, esplosività e velocità).

Le forme di allenamento specifiche si basano sulle forme caratteristiche descritte dagli esperti per ogni sport. Questi modelli di movimento, gioco e comportamento, osservati nella rispettiva disciplina sportiva, si orientano verso la soluzione ideale. Per avvicinarsi il più possibile a questo stato ideale, occorre scegliere le forme di allenamento appropriate e concentrarsi sulla loro esecuzione.

Giochi ludici e interdisciplinari

Le forme di allenamento si fondano su dieci forme di base del movimento e dieci forme di base del gioco. L'accesso avviene innanzitutto in modo ludico. Di conseguenza, nella pratica, le forme di base del movimento e del gioco sono spesso abbinate.

In età adolescenziale, l'allenamento si focalizza su contenuti più specifici alla disciplina sportiva e sulla promozione dei fattori di sviluppo. Una formazione sportiva ampia e completa rimane tuttavia essenziale per migliorare le capacità motorie generali, la prevenzione degli infortuni e la salute in generale.

Promozione variata e buone basi

Più ampie sono le esperienze di base di gioco e movimento, più risulta facile valutare situazioni di gioco e adottare soluzioni efficaci. Le forme di movimento e di gioco esercitate spesso e in modo variato rafforzano le connessioni nel cervello. Questo favorisce una buona coordinazione generale del movimento, che a sua volta costituisce la base per apprendere tecniche e sequenze di movimenti più difficili specifiche della disciplina sportiva. Le forme di allenamento interdisciplinari completano l'allenamento specifico alla disciplina sportiva anche in età adolescenziale e, insieme, formano una base solida.

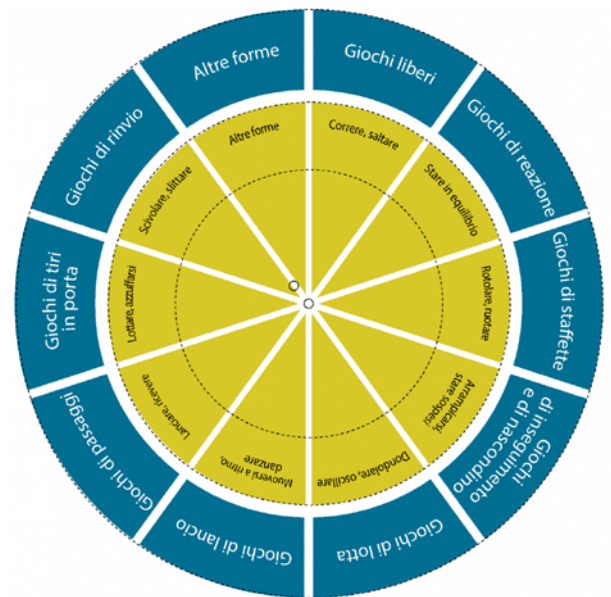
A questo proposito, le forme di base del gioco e del movimento menzionate servono da guida per la pianificazione e l'organizzazione di una lezione di educazione fisica. Le forme di allenamento ludiche sono motivanti e accrescono il piacere di fare movimento. Un aspetto importante soprattutto nella prima fase della pubertà, quando la voglia di muoversi si riduce.

Il motore dello sviluppo sportivo

Se i bambini e i giovani si esercitano in diverse forme di base del gioco, si promuove un'ampia comprensione del gioco e si crea una buona situazione di partenza per favorire la partecipazione ad attività sportive di tipo ludico su tutto l'arco della vita.

Di norma le forme di base del gioco prevedono movimenti molto intensi e contribuiscono perciò in modo eccellente alla promozione di fattori inerenti alla salute, ad esempio rafforzando il sistema circolatorio o aumentando la densità ossea. In molte discipline sportive le competenze tattiche sono un prerequisito essenziale per delle buone prestazioni individuali e di gruppo.

A questo proposito le forme di base del gioco forniscono un importante contributo, in quanto i partecipanti devono sempre decidere tra più azioni possibili, imparando a riconoscere, valutare e anticipare le azioni dei compagni e degli avversari. Le forme di base del gioco possono essere introdotte e apprese rapidamente, contribuendo così a una gestione ottimale del tempo a disposizione per l'apprendimento e il movimento.



Insieme alle forme di base del movimento, le forme di base del gioco sono una colonna portante delle attività G+S del settore chiave «Foundation». Illustrazione: Swiss Athletics

Agili, vivaci e forti

Il dossier [«Agili, vivaci e forti»](#) spiega in che modo le forme di base del movimento e del gioco possono essere integrate in un allenamento. Il metodo di allenamento «Power to Win», sviluppato per lo sport di prestazione, può tuttavia essere applicato anche a livello di sport popolare.

Introduzione o tema principale di una lezione

Secondo il metodo «Power to Win», una lezione inizia con una parte interdisciplinare della durata di 7-10 minuti, incentrata su tre [forme di base del movimento e del gioco](#). In tutte le fasi del livello Foundation, queste forme preparano bambini e giovani sia mentalmente che fisicamente alla parte successiva, rendendo così superfluo il riscaldamento. Gli esercizi dei movimenti atletici di base (fase F3) per l'allenamento dei fattori di sviluppo della forza, dell'esplosività e della velocità sono indicati come tema centrale di una lezione di educazione fisica.



Il principio «Power to Win» spiegato in poche parole (in tedesco)

Comprendere i giovani

Gli adolescenti non sono bambini grandi, ma nemmeno piccoli adulti. Lavorando con questa fascia di età, si presentano diverse difficoltà. La pubertà è caratterizzata da importanti mutamenti biologici, psicologici e sociali. Di conseguenza, cambia anche il comportamento motorio e di apprendimento. Realtà di cui le monitorici e i monitori devono tener conto e integrare nella struttura degli allenamenti.

Ricerca di identità e calo della voglia di muoversi

La prima fase della pubertà (pubescenza) è caratterizzata da una spiccata ricerca di identità. Spesso ragazze e ragazzi mancano di autostima – basta poco per renderli insicuri – e non hanno il coraggio di affrontare compiti difficili. Rispetto all'infanzia, diminuisce anche la voglia di fare movimento. Gli adolescenti hanno meno voglia di imparare e sono meno motivati a fornire prestazioni. Di conseguenza, cala anche la gioia che si prova a partecipare a competizioni sportive.

Questa fase richiede molto tatto e supporto da parte degli allenatori. Attraverso un'organizzazione abile degli allenamenti con l'ausilio di elementi ludici, si risveglia il piacere di fare movimento e si aumenta la motivazione. Gli adolescenti devono poter partecipare alle decisioni e percepire un senso di appartenenza. Uno stile di conduzione cooperativo e il diritto di avere voce in capitolo acquisiscono un'importanza sempre maggiore. Per aumentare l'autostima, occorre favorire un senso di realizzazione e promuovere lo spirito di squadra.

Stabilizzazione e ricerca del proprio ruolo

Nella seconda fase della pubertà (adolescenza) si completa lo sviluppo verso l'età adulta. Gli adolescenti si rafforzano e si osserva una crescita della loro capacità di fornire prestazioni sportive. Questa fase è caratterizzata da una stabilizzazione dei processi ormonali e della situazione psicologica di base. I giovani adulti sperimentano i loro nuovi ruoli, maturano e sviluppano sempre più la loro personalità. Molti ritrovano anche la voglia di fare movimento. La volontà di apprendere e di fornire prestazioni è molto individuale e le motivazioni che spingono a praticare un'attività sportiva possono essere molteplici. Salute, forma fisica, potenziamento muscolare, ma anche il piacere di muoversi e di giocare, la socializzazione o il relax sono ottime ragioni per essere attivi nello sport.

L'adolescenza è caratterizzata anche da tappe di vita fondamentali quali la fine della scuola dell'obbligo e la scelta della professione. In questa fase di trasformazione, spesso i giovani smettono di praticare sport. Questo fenomeno si chiama drop-out, che significa abbandono precoce dell'attività sportiva (cfr. [Sport Svizzera 2020 – Rapporto riguardante bambini e giovani](#) (pdf).






Durante tutta la pubertà, occorre tener conto delle diverse condizioni dei partecipanti. Il livello di sviluppo fisico, le motivazioni, l'atteggiamento e gli interessi dei giovani possono essere molto diversi e influenzano fortemente sulla motivazione, la disponibilità di fornire prestazioni e la capacità di fornirne in ambito sportivo.



Melanie Keller, autrice di questo dossier, spiega perché le forme di base del movimento e del gioco interdisciplinari sono importanti per lo sviluppo sportivo dei giovani.

 [Video](#)

Definizione giovani

	Prima età scolare 5-9 anni	Tarda età scolare 9-12 anni	Pubertà ♀: 11/12-13/14 anni ♂: 12/13-14/15 anni	Adolescenza ♀: 13/14-17/18 anni ♂: 14/15-18/19 anni
				
Caratteristiche psicologiche e sociali	Buon equilibrio mentale, visione piuttosto ottimistica della vita, più che altro spensierati ma spesso egocentrici.	Consapevoli, non dubitano ancora di sé stessa e delle proprie competenze, sono perlopiù coraggiosi e pronti al rischio, ma continuano a essere egocentrici, cercano sempre di più una comunità (gruppo, allenamento) e sviluppano la capacità di far parte di una squadra.	Alla ricerca della propria identità, diventano facilmente insicuri e molti soffrono di mancanza di autostima (spesso non hanno il coraggio di eseguire esercizi difficili); conseguenza: il gruppo e l'opinione di chi lo compone è sempre più importante (besine conto per la composizione dei gruppi di allenamento).	Integrazione sociale e personalità sempre più marcata.
Desiderio di avere voce in capitolo				
Necessità di movimento				
Disponibilità all'apprendimento				
Disponibilità alla prestazione				
Piacere della competizione				
Capacità di concentrazione e di assimilazione				

I livelli di sviluppo nell'infanzia e nell'adolescenza (sulla base di Zahner e Schweizer, 2008)

I seguenti input ti aiutano a pianificare e proporre lezioni «a misura di giovani»:

Ascolta i giovani e prendili sul serio

Durante l'adolescenza, ragazzi e ragazze prendono le distanze dai loro genitori e da altri adulti che esercitano un'autorità. Come monitorici e monitori possiamo assumere un ruolo speciale prestando ascolto ai giovani e ai loro problemi.

Consiglio: saluta e congedati personalmente da ogni partecipante. Rivolgiti in particolare ai più silenziosi e che stanno in disparte e chiedi loro come hanno trascorso la giornata e come stanno.

Elabora con i giovani regole comprensibili

Le regole creano una struttura chiara e sono un prerequisito per una convivenza armoniosa. Se i giovani vengono coinvolti nel processo di determinazione delle regole e ne riconoscono la necessità, saranno anche più disposti a rispettarle.

Consiglio: all'inizio della stagione stabilisci con il tuo gruppo quali regole comportamentali intendete adottare e quali potrebbero essere le conseguenze per chi non le rispetta. Formula le decisioni sotto forma di impegno su un poster che dovrà essere firmato da tutti.

Permetti ai partecipanti di avere voce in capitolo e responsabilizzali

Inducendo i giovani ad assumere responsabilità, si crea fiducia e si rafforza la loro autostima. Essi imparano a organizzarsi autonomamente, a prendere decisioni e a trovare soluzioni insieme.

Consiglio: crea con i partecipanti un mansionario in cui viene stabilito chi è responsabile di quale compito legato al programma di allenamento per un determinato periodo. Chiedi a uno o due partecipanti di preparare una forma di esercizio o di gioco (ad es. per il riscaldamento o il ritorno alla calma) e di implementarla.

Applica rituali adeguati nei tuoi allenamenti quotidiani

I rituali sono importanti non solo nello sport per i bambini. Trasmettono sicurezza, favoriscono uno svolgimento regolare, creano un ambiente favorevole all'apprendimento e promuovono la coesione.

Consiglio: adotta un rituale basato sul battito di mani per attirare l'attenzione e ottenere il silenzio. Inizia con un ritmo semplice. A poco a poco, tutti i partecipanti aderiscono e si crea un contatto visivo. Quando avrai ottenuto il silenzio, puoi iniziare con le spiegazioni.

Rafforza l'autostima dei partecipanti ed evita i biasimi

Chi partecipa alle nostre offerte sportive non deve migliorare solo a livello sportivo, bensì anche sviluppare le proprie competenze di vita. Nel nostro ruolo di monitorici e monitori dobbiamo aiutarli a crescere attraverso le difficoltà e sostenerli nello sviluppo della personalità.

Consiglio: non commentare subito qualsiasi errore. Concedi tempo ai partecipanti e all'inizio limitati soltanto a osservare. Intervieni a poco a poco ed elabora con ognuno alcune proposte di miglioramento. Loda sempre anche l'impegno e i progressi individuali.

Good Practice – **Forme di base del movimento**

Esperienze motorie diversificate riducono i tempi di apprendimento e rendono più efficace il processo di allenamento per l'acquisizione di nuove abilità. Di seguito le varie forme di base del movimento vengono spiegate individualmente e completate con esempi di «Good Practice» destinati ai giovani.

Per uno sviluppo completo e salutare, nonché per le successive fasi di apprendimento della disciplina sportiva, è quindi importante che i bambini acquisiscano sin da piccoli molteplici esperienze di movimento. A questo proposito, le forme di base del movimento rappresentate ti aiutano ad allestire il tuo allenamento.

Correre, saltare: Sasso-carta-forbice

La corsa e il salto costituiscono una base importante per molti sport. La corsa e il salto intensivi presuppongono uno sforzo maggiore, ma aumentano anche la capacità di carico del sistema muscolo-scheletrico e consentono quindi di prevenire sul lungo termine gli infortuni.

Definire un percorso da eseguire di corsa, per esempio la metà di un campo da calcio. Due allievi si sfidano a sasso-carta-forbice. Il giocatore che perde deve effettuare un giro di corsa e cercarsi un nuovo sfidante. Chi vince resta sul posto e a sua volta si cerca un nuovo avversario.

Vince il gioco chi dopo un determinato tempo ha ottenuto più vittorie.

Variante

- Invece che con la mano, a sasso-carta-forbice si gioca con tutto il corpo. I due avversari saltano contemporaneamente tre volte, poi assumono una posizione a scelta: forbice = gambe divaricate e braccia tese verso l'alto, sasso = posizione rannicchiata, carta = «il burattino», ossia braccia e gambe tese lontane dal corpo.



★ Altre forme di base del movimento «Correre, saltare»

Stare in equilibrio: Surf sul cassone

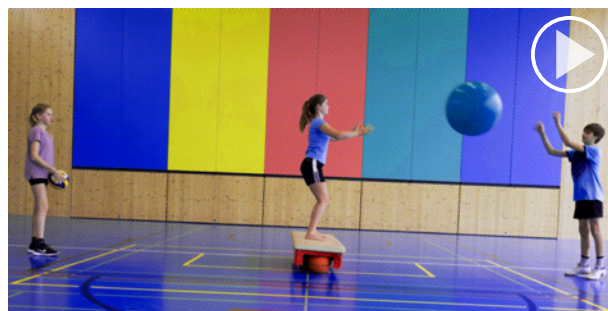
Un equilibrio ben sviluppato consente di eseguire i movimenti con maggiore precisione ed è utile per prevenire eventuali lesioni. L'equilibrio può essere allenato con un gran numero di attrezzi e altri oggetti.

L'ultimo elemento di un cassone viene appoggiato su quattro o cinque palle mediche o palloni da basket. In piedi sul cassone, mantenere l'equilibrio.

Variante

- Svolgere dei compiti aggiuntivi sul cassone (ad es. fare un salto con mezzo giro, lanciare delle palle ecc.).

Materiale: ultimo elemento di un cassone, quattro o cinque palle mediche o da basket, ev. palle da lanciare



★ Altre forme di base del movimento «Stare in equilibrio»

Rotolare, ruotare: Salto mortale alla parete con aiuto

I bambini si esercitano a girare e ruotare in molti modi in maniera controllata e migliorano la loro capacità di orientarsi nello spazio. Imparare a eseguire movimenti complessi, ad esempio un salto, rafforza la fiducia in sé stessi e infonde coraggio.

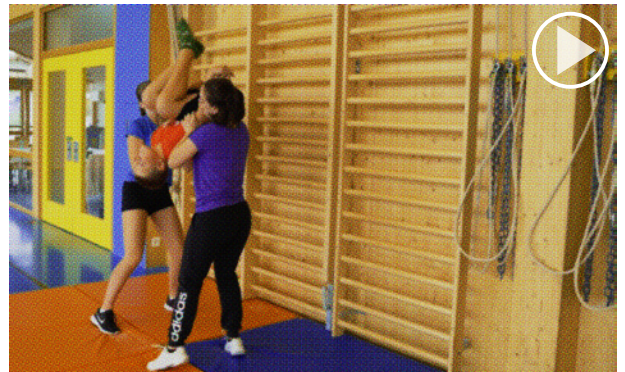
Un ragazzo è in piedi davanti alla spalliera, i due aiutanti si trovano alla sua sinistra e destra e lo tengono saldamente con la presa a pinza al braccio. Il ginnasta scala lentamente la spalliera con i piedi, un piolo alla volta, finché i piedi raggiungono circa l'altezza della testa. Arrotondando quindi la schiena, porta i piedi per terra facendoli passare oltre le spalle.

Osservazioni

- Dapprima istruire gli aiutanti, mostrare loro e provare cosa devono fare
- Gli aiutanti stanno in piedi con il petto vicino al ginnasta, la mano vicina alla spalliera (presa a pinza) è sotto, l'altra sopra
- Durante l'intero esercizio, si mantiene la posizione iniziale
- Rilasciare la presa soltanto quando il ginnasta è in sicurezza!

Sicurezza: [Acrobatica di gruppo – Aiutare e assicurare» mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)

Materiale: spalliera e 2 tappetini



★ Altre forme di base del movimento «Rotolare, ruotare»

Arrampicarsi, stare sospesi: Carosello alla spalliera

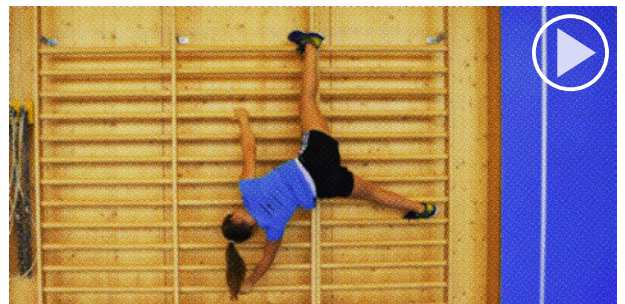
Con vari esercizi di appoggio e arrampicata, i giovani rafforzano i muscoli e le ossa. Diversi attrezzi permettono di migliorare la fiducia in sé stessi attraverso esperienze positive.

Salire con i piedi sul piolo più basso. Il corpo è teso e lo sguardo è rivolto verso la spalliera. Compiere una rotazione di 180 gradi fino a posizionarsi a testa in giù e poi tornare alla posizione di partenza. Eseguire il movimento dapprima ruotando a destra e poi a sinistra, con o senza l'aiuto del compagno.

Variante

- Compiere una rotazione completa.

Materiale: Spalliera e 3 tappetini



★ Altre forme di base del movimento «Arrampicarsi, stare sospesi»

Oscillare, dondolare: Tarzan

I bambini sperimentano movimenti oscillatori, percepiscono sensazioni positive, osano sperimentare situazioni nuove e vivono l'emozione del coraggio.

Tarzan dondola «attraverso la giungla» dal primo all'ultimo anello, senza toccare il suolo con i piedi. Si inizia da un cassone sull'anello più esterno cambiando la presa da anello ad anello.

Varianti

- Sotto forma di gara a tempo o toccando meno anelli possibile.
- Come parte di un percorso Ninja.

Materiale: 5-6 coppie di anelli, 1 cassone, 1 tappeto di ricaduta



★ Altre forme di base del movimento «Oscillare, dondolare»

Muoversi a ritmo, danzare: Salto nei cerchi

I giovani riconoscono il ritmo e si muovono a tempo di musica.

Sistemare a terra 6 file ognuna di 4 cerchi. Gli allievi si sistemano in fila dietro ai due cerchi di partenza e iniziano a saltare uno dietro l'altro tra i cerchi al ritmo impartito. Il primo salta con un piede in ognuno dei due cerchi di partenza. Ad ogni battuta si esegue un salto. Due salti laterali nella prima fila, poi 2 salti indietro fino alla posizione di partenza.

Da qui, un salto avanti nella fila successiva. Quando il primo allievo raggiunge la terza fila, il compagno inizia dalla prima fila e procede con lo stesso ritmo.

Brani adatti: ca. 120 bpm (esempi: [A sky full of stars](#), Coldplay; [Thriller](#), Michael Jackson, [Cake by the ocean](#), DNCE; [Get down on it](#), Kool & The Gang)

Varianti

- iniziare contemporaneamente da entrambe le parti.
- sperimentare nuovi «modelli di salto».
- solo tre cerchi per fila.
- scegliere ritmi più veloci.

Materiale: 24 cerchi, brani musicali molto ritmati (ca. 120 bpm)



★ Altre forme di base del movimento «Muoversi a ritmo, danzare»

Lanciare, ricevere: Bocce giganti

Lanciare e ricevere sono importanti competenze di base di molte discipline sportive. Attraverso l'allenamento variato con diversi attrezzi sportivi, i giovani allenano la capacità di differenziazione e la percezione.

Due squadre lanciano palle diverse verso dei palloni posizionati al centro e cercano di spingerli oltre la linea di fondo avversaria.

Varianti

- Quattro squadre ai lati di un quadrato o due squadre in cerchio.
- Esecuzione dell'esercizio specifica della rispettiva disciplina sportiva, ad es. con bastone/palla da unihockey su palloni da calcio.

Materiale: diverse palle



★ Altre forme di base del movimento «Lanciare, ricevere»

Lottare, azzuffarsi: Fuga dal tappetino

Affrontarsi in una lotta corretta è divertente e permette ai giovani di riconoscere e regolare le loro emozioni, nonché di adottare un comportamento corretto nei confronti degli altri.

Due allievi si posizionano su un tappetino (o un quadrato formato da tappetini). «A» cerca di fuggire dal tappetino, mentre «B» glielo impedisce.

Varianti

- muoversi sulle ginocchi / a quattro zampe.

Materiale: 1-4 tappetini per coppia



★ Altre forme di base del movimento «Lottare, azzuffarsi»

Scivolare, slittare: Staffetta sulla tavola da surf

Sperimentare la sensazione di scivolare e slittare è una sfida per la percezione. I giovani imparano a mantenere l'equilibrio e allenano la coordinazione dei movimenti nonché la stabilità.

Qualche metro davanti a ciascun gruppo viene collocato un tappetino capovolto. Dopo una breve rincorsa il primo del gruppo salta a piedi divaricati (larghezza delle anche) sul tappetino, in modo da spingerlo in avanti. Non appena si rialza parte il compagno. L'obiettivo è di far superare al tappetino una linea tracciata per terra.

Osservazione: non tutti i tappetini o le pavimentazioni sono adatte per questo gioco perché non scivolano, per cui si deve prima provare se funziona

Varianti

- Saltare in coppia sullo stesso tappetone capovolto o su pezzi di moquette.
- Usare un pezzo di moquette per ogni piede

Materiale: 1 tappetino per gruppo



★ [Altre forme di base del movimento «Scivolare, slittare»](#)

Good Practice – **Forme di base del gioco**

Le forme di base del gioco sono caratterizzate da movimenti ad alta intensità; ciò contribuisce ad esempio a rafforzare il sistema cardiovascolare e ad aumentare la densità ossea. Praticando diverse forme di base del gioco, bambini e giovani rafforzano la comprensione del gioco e creano ottime basi per partecipare con piacere ad attività sportive ludiche su tutto l'arco della vita.

I giochi incoraggiano i giovani a eseguire diverse forme di base del movimento. I due ambiti sono quindi strettamente collegati. In questo capitolo, le diverse forme di base del gioco vengono spiegate individualmente e completate con esempi di «Good Practice».

Giochi liberi: Due mani, tre piedi

Il gioco libero permette ai giovani di eseguire molti esercizi aperti in maniera creativa. Le monitorici e i monitori definiscono determinate condizioni quadro. I partecipanti strutturano l'allenamento in maniera attiva e portano le loro idee. I giochi liberi possono essere eseguiti all'inizio, come forme di gioco durante la lezione o anche alla fine della lezione.

I partecipanti si muovono liberamente attraverso la palestra a ritmo di musica. Al segnale del monitore, si riuniscono in gruppi di 3-5 (a seconda delle dimensioni della classe). Il monitore annuncia il numero e le parti del corpo (ad es. due piedi, una mano e un ginocchio) che possono toccare terra. Gli allievi devono formare insieme una figura che soddisfi questi criteri. I singoli membri del gruppo devono toccarsi e le posizioni devono poter essere mantenute per almeno 10 secondi.

Varianti

- Piccoli gruppi variabili o costanti.
- Con o senza l'ausilio della parete o della spalliera.



★ [Altri «Giochi liberi»](#)

Giochi di reazione: I coni

I giovani reagiscono in modo rapido e corretto a un segnale (visivo, acustico, tattile) ed eseguono un determinato compito. Questi giochi servono ad allenare la percezione e la capacità di reazione.

Lo scopo di questo gioco è di prendere, al segnale, il cono del colore corrispondente.

I giovani si posizionano a coppie in un cerchio interno ed esterno. Tra ogni coppia, ci sono tre coni di demarcazione di colori diversi. Il monitore impartisce ordini diversi e i giocatori devono reagire il più rapidamente possibile.

- Ginocchia, piedi, spalle, ecc. = toccare queste parti del corpo
 - Destra, sinistra = spostarsi di una posizione a destra / sinistra
- Colore = afferrare i coni di demarcazione del colore corrispondente
- Chi vince il duello, conquista un punto. Il gioco prosegue gli ordini successivi.

Varianti

- In fila senza ordine destra / sinistra e cambio di posizione.
- Un solo cono di demarcazione per posizione (invece del colore, usare l'ordine «cono»).

Materiale: coni di demarcazione di vari colori



★ [Altri «Giochi di reazione»](#)

Giochi di staffette: TicTacToe

Le staffette sono l'esecuzione più nota e più amata dei giochi di corsa. Si tratta di competizioni a tempo, che iniziano a scaglioni.

I cerchi sono disposti in un riquadro 3x3 a circa 5-10 metri dalla linea di partenza. Si ottiene così un campo di 9 cerchi. I partecipanti vengono divisi in due gruppi. A turno si posizionano sulla linea di partenza, contrassegnata con dei coni. Ogni squadra (5-8 bambini) riceve anche 3 coni o casacche dello stesso colore che fungono da pedine di gioco. Le due squadre giocano l'una contro l'altra. Dopo il segnale d'inizio da parte del monitor, un giocatore per squadra corre con una pedina (cono o casacca) e la colloca in uno dei cerchi. Poi torna indietro, dà il cinque al prossimo compagno di squadra, che a sua volta inizia a correre.

Entrambe le squadre gareggiano contemporaneamente. Si prosegue finché una squadra non riesce a formare una linea diagonale o retta (orizzontale o verticale) di 3 pedine. La squadra che riesce a farlo ottiene un punto.

Varianti

- I giovani eseguono un determinato numero di giri e ogni diagonale o linea retta completata dà diritto a un punto.
- Riquadro 4x4, non visibile dalla linea di partenza.

Materiale: 9 cerchi per campo, 6 coni di demarcazione o nastri di 2 colori diversi



★ [Altri «Giochi di staffette»](#)

Giochi di inseguimento e nascondino: Promozione e retrocessione

I giochi di inseguimento e nascondino sono tra i più amati dai bambini. Almeno un inseguitore cerca di catturare gli altri giocatori ancora liberi. I giochi di inseguimento più complessi offrono un terreno di apprendimento per competenze tattiche e stimolano così anche i giovani.

Questo gioco, molto intensivo e rapido, è perfetto per il riscaldamento. Può essere giocato per tutto il tempo desiderato, ma si consiglia di stabilire in anticipo una durata (3-5 minuti).

4 nastri di colori diversi vengono distribuiti ai tutti i giocatori in egual numero. Ogni giocatore cerca di catturare un compagno dello stesso colore, salendo così di livello. La gerarchia dei colori viene definita all'inizio del gioco (ad es.: giallo → verde → blu → rosso). L'obiettivo è di conquistare un nastro rosso e di proteggerlo fino alla fine.

Regole

- Ogni colore può catturare soltanto un altro colore predefinito. Giallo prende verde, verde prende blu, blu prende rosso. Quando un giocatore ha catturato un compagno, si scambiano i nastri e ognuno sale o scende di un livello (ad esempio Lisa ha un nastro giallo e cattura Lars, che ha un nastro verde. Si scambiano quindi i colori: ora Lisa è verde e Lars giallo. Da quel momento in poi Lisa insegue i nastri blu e Lars quelli verdi.)
- Durante lo scambio dei nastri colorati, i due giocatori non possono essere toccati dagli altri.

Variante

- A tutti i giocatori vengono distribuiti 4 tipi di palle (palline da tennis, pallamano, pallavolo e pallacanestro), ripartite in numero uguale. Tenendo la palla in mano, i ragazzi corrono in tutta la palestra. La palla più piccola «acchiappa» quella più grande. Un giocatore con una pallina da tennis deve cercare di catturarne una da pallamano, una da pallavolo e così via. Chi viene colpito, deve scambiare la palla. Durante lo scambio, nessuno dei due giocatori può venire colpito dagli altri. L'obiettivo è di catturare il pallone da pallacanestro e di conservarlo sino alla fine.

Materiale: un nastro per partecipante (4 colori), diverse palle: un nastro per partecipante (4 colori), diverse palle



★ Altri «Giochi di inseguimento e nascondino»

Giochi di lotta: Palla in mischia

Affrontarsi in una lotta corretta è divertente e permette ai giovani di esprimere la loro voglia di movimento. Essi imparano a rispettare le regole, eventualmente a commentarle insieme prima di giocare, a valutare le azioni degli altri e ad adattare le loro di conseguenza. In segno di rispetto reciproco, viene concordato e applicato un rituale di saluto e di congedo (ad esempio, inchino, stretta di mano).

Su un'area di gioco (8-10 tappetini), due squadre di 4-6 giocatori si affrontano. Su due lati opposti del campo (all'esterno dell'area di gioco), c'è un cerchio con una palla (utilizzare due palle di grandezze o colori diversi).

Entrambe le squadre cercano di collocare la loro palla nel cerchio vicino. I giocatori possono muoversi soltanto sulle ginocchia o a quattro zampe. È consentito bloccare la palla dell'avversario, spingere gli avversari fuori dal campo da gioco o impedire loro di giocare bloccandoli. Si stabilisce un limite di gioco di 1-3 minuti.

Varianti

- Aumentare o ridurre la superficie di gioco.
- 2 palle per squadra.

Materiale: 8-10 tappetini, 2 cerchi, 2 palle (colori diversi)



★ Altri «Giochi di lotta»

Giochi di lancio: Palla contro il tabellone

Le forme di base di movimento lanciare e ricevere formano la base di molti giochi sportivi quali le discipline di lancio nell'atletica leggera. Le forme di gioco illustrate in questa sede hanno lo scopo di permettere a tutti i giovani di partecipare in maniera attiva e insegnare loro il lancio preciso e la presa sicura di vari attrezzi.

Due squadre si affrontano su un campo da pallacanestro. Viene segnato un punto quando la palla (pallamano, pallacanestro), dopo essere stata lanciata contro il tabellone, non viene catturata dai giocatori avversari. Se invece l'altra squadra la recupera, tocca agli avversari lanciairla contro il tabellone.

Varianti

- Si segna un punto quando un compagno del lanciatore recupera la palla senza che questa tocchi il suolo.
- La palla passa a un altro quando tocca terra.

Materiale: palla da pallamano o basket, ev. nastri



★ Altri «Giochi di lancio»

Giochi di passaggi: Posare le uova

Ricevere e lanciare la palla, correre liberamente, difendere e giocare insieme sono importanti competenze di base per la maggior parte delle attività di gocosport. Questo gioco è ideale: i giocatori devono difendere i cerchi, trovare possibilità di passare la palla e farla scorrere.

Quattro attaccanti giocano contro quattro difensori in un campo delimitato, dove sono stati collocati cinque cerchi. Gli attaccanti cercano di far scorrere una palla e di farla entrare in un cerchio.

I difensori possono bloccare l'accesso ai cerchi, mettendovi un piede oppure cercando di prendere la palla. In questo caso diventano attaccanti. Definire il numero di passi concessi.

Materiale: cerchi



★ Altri «Giochi di passaggi»

Giochi di tiri in porta: Gioco dalle molte porte

Questi giochi di tiri in porta si basano su attività di giocosport ben note e i giovani devono creare occasioni per andare in rete e raccoglierne i frutti. Per concedere a tutti i giocatori un tempo di gioco generoso e di entrare in contatto con gli attrezzi sportivi, è importante adeguare le dimensioni delle squadre.

Collocare diverse porte formate da paletti (ev. coni) in tutta la palestra. Disporre almeno una porta in più rispetto al numero di giocatori di una squadra. Per due squadre, una palla da pallamano (è possibile passare la palla con una mano). Quattro squadre giocano a coppie in metà palestra oppure sei squadre in un terzo di palestra.

Con un abile gioco di squadra, gli attaccanti cercano di eseguire un passaggio a terra attraverso una porta, la palla deve essere ripresa dietro la porta da un compagno (1 punto). Dopo aver ottenuto il punto, la palla passa all'altra squadra, che deve far passare la palla attraverso un'altra porta.

Varianti

- Sostituire i paletti con dei cerchi. Per ogni passaggio a terra attraverso il cerchio si ottiene un punto (passaggio eseguito da un compagno).
- È possibile giocare anche con i piedi o con un bastone.

Materiale: paletti, cerchi, palle da pallamano



★ Altri «Giochi di tiri in porta»

Giochi di rinvio: Tennis gigante

Tutti i giochi di rinvio poggiano sulla stessa idea di base: due squadre si passano un oggetto (palla, shuttle) avanti e indietro fino a quando una delle due riesce a lanciare l'oggetto nel campo avversario in modo da renderne impossibile un rinvio secondo le regole. Con un'adeguata selezione di giochi, è possibile dar vita a partite avvincenti e stimolanti anche per i principianti.

Come per il tennis da tavolo all'americana, l'obiettivo scopo è mantenere la pallina in gioco il più a lungo possibile. Si gioca con le stesse regole.

I giocatori si posizionano in due file di lunghezza approssimativamente uguale dietro ai tappetini. Chi ha giocato, raggiunge l'altro lato del tavolo muovendosi in senso antiorario attorno ai tappeti. La palla da ginnastica deve essere giocata con il palmo della mano e può rimbalzare solo sul tappeto opposto (regole del tennis da tavolo). Tutti hanno tre vite.

Dopo il terzo errore, si viene eliminati e, accanto al tavolo, si esegue una penitenza (ad es. un gioco di abilità). I due partecipanti che rimangono in gioco si contendono la finale con le vite rimanenti. Il vincitore ottiene un bonus, che dà il diritto a commettere un errore senza essere eliminati.

Varianti

- Le regole possono essere modificate, ad es. due tentativi di servizio, per i gruppi numerosi solo due vite ecc.

Materiale: 2 cassoni, 2-4 tappeti in gomma piuma, 1 palla da ginnastica (Swissball)



★ Altri «Altri «Giochi»

Informazioni

Bibliografia

- Ufficio federale dello sport UFSP0 (editore) (2016): [Sport per i bambini G+S – Giocare](#). Macolin: UFSP0. Documentazione G+S
- Ufficio federale dello sport UFSP0 (editore) (2016): [Buone attività G+S – Trasmettere – Set di carte](#). Macolin: UFSP0. Documentazione G+S:
- Ufficio federale dello sport UFSP0 (editore) (2016): [Buone attività G+S – Promuovere – Set di carte](#). Macolin: UFSP0. Documentazione G+S
- Ufficio federale dello sport UFSP0 (editore) (2021): Manuale G+S, Basi. Distribuito durante i corsi di formazione G+S

Link

- [Il modello della formazione di Macolin \(pdf\)](#)
- [Concezione della formazione G+S](#)
- [Swiss Olympic FTEM \(Développement du sport et des athlètes\)](#), in francese
- Keep Youngsters involve: [14-Factors-Revised](#) | kenniscentrumspor-tenbewegen.nl (pdf, EN)

Ringraziamo...

- le ragazze i ragazzi delle diverse società di Kallnach e dintorni per aver partecipato alle riprese video e foto.
- il comune di Kallnach (BE) per averci concesso l'autorizzazione ad effettuare le riprese nelle palestre del comune.

Partner

 SVSS · ASEP · ASEF

 bfu
bpa
upi

 **swiss** olympic
spirit of sport

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0,
2532 Macolin

Autrice: Melanie Keller, monitrice G+S Ginnastica agli
attrezzi, esperta esa, master in Scienze del movimento
e dello sport

Redazione: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Traduzione: Chantal Gianoni

Foto: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Filmati: Thomas Oehrli, Visual Craft GmbH

Layout: Franziska Küffer, UFSP0