

3

Fascicolo 3 Volume 2

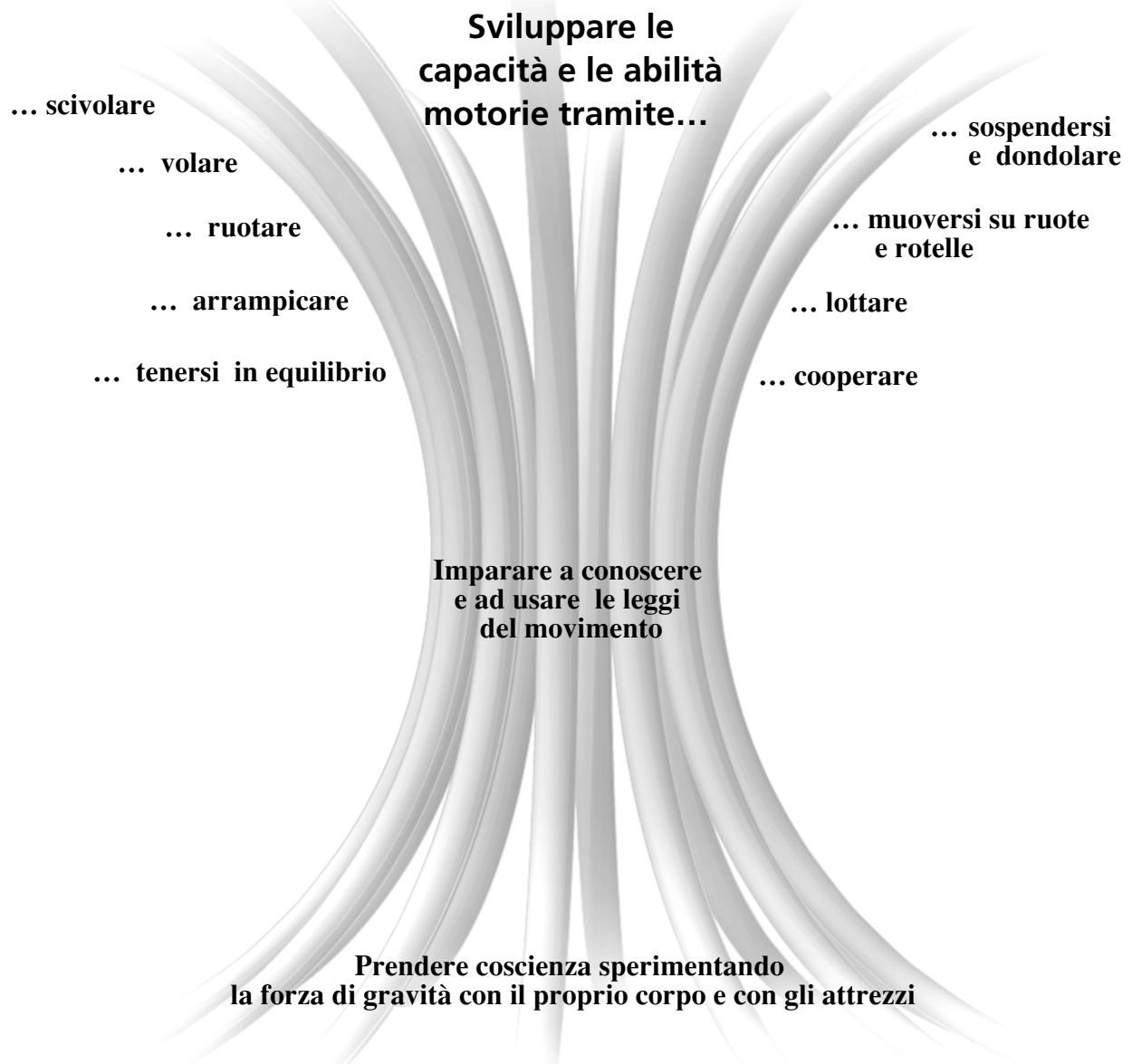


Tenersi in equilibrio Arrampicare Ruotare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 3



I bambini imparano a controllare il proprio corpo in situazioni originali. Sperimentano forme di movimento e di comportamento e valutano in modo attento e coscienzioso le loro possibilità e i loro limiti. Con un approccio ludico alla forza di gravità e alle leggi fondamentali della fisica accrescono il piacere di muoversi su e con attrezzi. Sviluppano così le loro capacità motorie e le loro abilità sportive.

Accenti nella scuola dell'infanzia: ➔ v. terza pagina di copertina.

Accenti nel fascicolo 3 dei volumi 2 a 6

- Soddisfare il naturale bisogno di movimento e sviluppare le percezioni sensoriali del bambino con giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, muoversi su rotelle e ruote, scivolare e slittare, lottare
- Acquisire le capacità di base a, con e sugli attrezzi
- Nelle situazioni difficili aiutarsi e assicurarsi a vicenda



Scuola dell'infanzia

- Acquisire le abilità tramite giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare muoversi su rotelle e scivolare
- Riconoscere cause ed effetti delle leggi naturali
- Eseguire forme diverse di lotta
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda



1. – 4. anno

- Acquisire ed applicare abilità specifiche, concatenamenti e forme artistiche attrattive con gli attrezzi
- Percepire cause e effetti del movimento, affinando le sensazioni motorie
- Vivere in prima persona i movimenti



4. – 6. anno

- Dare forma concreta a determinate abilità e completarle tramite compiti aggiuntivi di condizione e coordinazione
- Acquisire, dar forma e completare abilità tradizionali con gli attrezzi, forme artistiche ed acrobatiche
- Acquisire le abilità di base necessarie per gli sport di combattimento
- Aiutare ed assicurarsi a vicenda



6. – 9. anno

- Acquisire ed utilizzare forme artistiche relative a giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare, muoversi su rotelle e scivolare
- Sperimentare con la pratica i principi della biomeccanica
- Allenare la forza agli e con gli attrezzi
- Praticare uno sport di combattimento
- Aiutarsi ed assicurarsi a vicenda



10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* è una base per pianificare l'attività sportiva e gli allenamenti personali. Esso contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi:

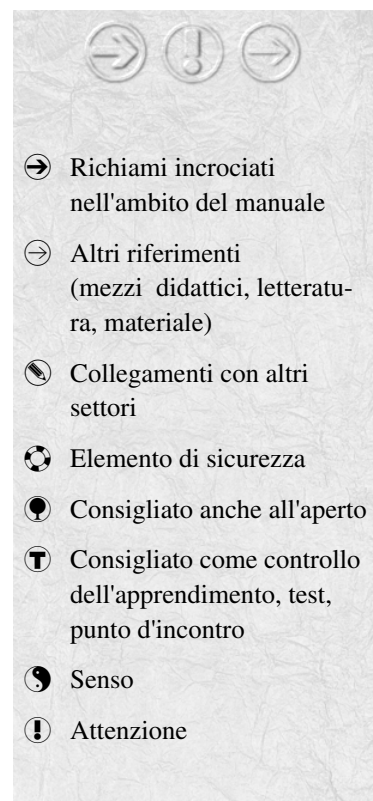


Libretto dello sport

Attrezzi sportivi speciali (ad es. pattini Inline, aspetti relativi alla sicurezza, consigli per l'acquisto ecc.), esercizi per l'«Home training» con semplici attrezzi ecc.

Indice

Introduzione	2
1 Costruire – Giocare – Muovere – Sperimentare	
1.1 Fare diverse esperienze materiali	3
1.2 Materiale vario	4
1.3 Nella segheria	5
1.4 Organizzare un laboratorio per il movimento	6
1.5 Giocare con materiale di uso comune	7
1.6 Fare ginnastica con sedia e tavolo	9
2 Stare in equilibrio e arrampicarsi	
2.1 Imparare a conoscere la forza di gravità	10
2.2 Alla scoperta dei grandi attrezzi	11
2.3 Abbandonare la posizione sicura	12
2.4 Arrampicarsi per scoprire ed esplorare	13
2.5 La spalliera come «parete d'arrampicata»	14
3 Volare	
3.1 Come vorrei poter volare	15
4 Rotazioni, rotolamenti, scivolamenti	
4.1 Attività che stimolano le reazioni vestibolari	16
4.2 Rotazioni e rotolamenti	17
4.3 Scivolare, scivolare, scivolare	18
4.4 Tirare e farsi tirare	19
5 Slanci e oscillazioni	
5.1 Avanti e indietro – in alto e in basso	20
5.2 Nella gabbia delle scimmie	21
6 Lottare	
6.1 Zuffe e lotte per gioco	22
Bibliografia / Ausili didattici	24



Introduzione

Sperimentare di persona il movimento come oggetto e come mezzo

Il movimento può essere sia oggetto che mezzo tramite il quale compiere delle esperienze. Oggetti ai quali o con i quali ci si muove, provocano svariate risposte motorie e attività. Disporre di diversi materiali invita a variare e a plasmare gli schemi motori. Lo scopo dell'educazione motoria nella scuola dell'infanzia è di economizzare i movimenti, armonizzandoli e pertanto di migliorarli qualitativamente.

Movimento

Costruire
 Equilibrare
 Arrampicarsi
 Volare
 Girare
 Dondolare
 Oscillare
 Rotolare
 Scivolare
 Lottare
 Cooperare



Materiale

Copertoni/Camere d'aria
 Scatole di latta
 Tubi di drenaggio
 Sbarre
 Cerchi di bicicletta
 Travi/Assi di legno
 Panchine
 Scalette di legno
 Scatole di cartone
 Cassone svedese
 Pertiche
 Spalliera
 Tubi di cartone
 Tappetini
 Trampolino
 Scatole/secchi di plastica
 Cavallo/Plinto
 Cassette per bottiglie
 Parco di arrampicata

Se si considera il movimento come mezzo di conoscenza, l'importante non è tanto migliorare qualità e quantità dell'attività motoria, quanto piuttosto scoprire ed esplorare le caratteristiche dell'ambiente circostante e di quello che vi si trova e le particolarità degli oggetti con cui si gioca e con cui ci si muove. In questo ambito SCHERLER parla di «esperienza materiale». In seguito si può descrivere il confronto attivo del bambino con l'ambiente che lo circonda come sperimentazione sulla struttura e sulle proprietà dell'ambiente materiale (SCHERLER, 1975, pag. 7). L'approccio ludico ad attrezzi, oggetti e situazioni motorie quali vengono rappresentati in questo fascicolo, porta il bambino a esperienze di movimento come bilanciare, arrampicare, oscillare, volare, rotolare e scivolare. Tramite queste attività basilari il bambino arriva a conoscenze importanti per la comprensione del mondo circostante. Secondo PIAGET (1975) queste costituiscono il fondamento di tutte le acquisizioni successive.

☯ Sperimentare e scoprire:
 cfr. fasc. 1/2, pag. 6

➡ Attività fondamentali tenersi in equilibrio, arrampicare, girarsi: cfr. fasc. 3/1, pag. 4 ss

1 Costruire – Giocare – Muovere – Sperimentare

1.1 Fare diverse esperienze materiali

Nell'educazione motoria del bambino in età prescolare è pressoché impossibile distinguere fra esperienze di movimento come scivolare, slittare, rotolare oscillare ecc. da un lato e esperienze materiali dall'altro lato. Quanto verrà trattato nei capitoli da 3 a 7 sotto l'aspetto delle esperienze motorie, può essere tematizzato anche sotto l'aspetto dell'esperienza materiale.

L'esperienza materiale si trova in stretta correlazione con lo sviluppo cognitivo del bambino. Lo sviluppo dell'intelligenza avviene sostanzialmente tramite *l'esperienza* e la *comprensione* di materiali e delle loro caratteristiche. Per poter applicare queste attività dal punto di vista pedagogico – nel senso di PIAGET (1962) e SCHERLER (1975) – bisogna tener presenti i seguenti principi:

- I bambini devono avere la possibilità di decidere con una certa libertà. Darli il diritto all'*autodeterminazione* non significa vedere il bambino come un adulto in miniatura, con conoscenze ed esperienze più limitate, ma riconoscerlo come essere dotato di un comportamento diverso dal punto di vista strutturale e funzionale.
- Le situazioni di apprendimento devono promuovere l'autonomia. Ciò dicendo si intendono le attività che lasciano aperto al bambino uno spazio decisionale più ampio possibile. Inoltre queste opportunità di apprendimento dovrebbero essere il più possibile complete e ampie.

Le situazioni di apprendimento che rispondono ad ambedue questi requisiti dovrebbero prevedere per il bambino il più vasto ambito decisionale e d'azione.

Alcune conseguenze per l'insegnamento:

- Per apprendere a determinare in modo autonomo la propria azione sono necessari materiali con determinate caratteristiche. Il materiale destinato ai bambini in età prescolare non deve essere troppo pesante, per fare in modo che lo possano sollevare, trasportare, rotolare o ammonticchiare senza pericolo e deve offrire svariate possibilità di impiego. Grazie a questa possibilità di usi diversi, si verificano situazioni di gioco e di apprendimento costantemente diverse e sempre nuove.
- Questo tipo di apprendimento richiede presupposti sociali che consentano una effettiva autonomia d'azione per il bambino. Gli adulti assumono in queste situazioni una funzione più di consulenza e di assistenza. Comunque – soprattutto per i giochi sperimentali – di tanto in tanto sono necessari anche degli stimoli.
- Le situazioni di apprendimento richiedono materiali con cui i bambini possano lavorare in maniera autonoma; essi devono essere adatti ad aspetti specifici quali l'età ed il comportamento dei bambini, se si vuole che essi possano giocarci e quindi accumulare esperienze il più possibile autonome. Si deve infine tener presente che l'autonomia del bambino spesso viene inutilmente limitata con obiettivi o imposizioni di carattere sociale.

➔ Sperimentare e scoprire:
cfr. fasc. 1/2, pag. 14
e fasc. 1/1, pag. 10

➔ Autonomia:
cfr. fasc. 1/2, pag. 11

1.2 Materiale vario

Il piccolo materiale è particolarmente indicato per consentire ai bambini di costruire «un mondo loro». Come materiale «da costruzione» si può utilizzare il piccolo materiale disponibile nella scuola materna o in palestra, oppure ricorrere a oggetti di uso comune ormai scartati.

Mi costruisco un parco giochi.

Giocare con sacchetti di sabbia: Grazie a sacchetti di sabbia o materiale simile si possono fare diverse esperienze.

- I bambini si mettono un sacchetto di sabbia sull'addome, appena al di sotto dello sterno. Cosa succede se si chiudono gli occhi? Il sacchetto si muove quando respiro?
- I bambini prendono in mano il sacchetto e ne descrivono peso, dimensioni, superficie, consistenza e forma.
- Con il sacchetto appoggiato sulle piante dei piedi il bambino cerca di assumere la posizione a candela senza farlo cadere a terra.
- Distesi a terra, i bambini prendono il sacchetto fra i piedi e cercano di metterlo dietro la testa e poi di riprenderlo.



➔ Giochi per rilassarsi:
Cfr. fasc. 5/2, pag. 27

🕒 Far disegnare le esperienze fatte.

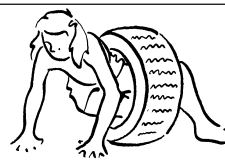
In viaggio con il sacchetto di sabbia: I bambini sistemano il sacchetto di sabbia sulla testa e si mettono in cammino. Senza toccarlo con le mani, cerchiamo di superare diversi ostacoli; saliamo sulle panche, sui pioli di una scala o sugli staggi di una spalliera. Cerchiamo anche di attraversare diversi tappetini morbidi.

- In quali altri modi possiamo trasportare il sacchetto senza usare le mani?



➔ Si possono fare esperienze analoghe con pezzi di gommapiuma, truciolato, cartone (sottobicchieri) o fogli di cartone rigido.

Costruire un parco giochi: Ogni bambino è seduto vicino al proprio materiale (ad es. copertoni) e costruisce con esso torri, monumenti, automobili, motociclette, ponti o interi quartieri. Sentieri delimitati da bacchette di legno collegano le diverse parti della città.



🕒 Costruire un proprio parco per l'educazione stradale o propri «mezzi di trasporto».

Gli sbandieratori: Fazzoletti, cravatte, nastri ecc, invitano a sbandierare. Se poi ci si muove anche, si può farli «garrire al vento».

- Quali tessuti o resti di stoffa sono i più adatti per organizzare una festa di sbandieratori?



➔ Utilizzare tessuti diversi.

Camminare a piedi nudi: Camminare a piedi nudi non solo è molto sano, ma inoltre consente ai bambini di fare interessanti esperienze. I presupposti migliori a questo scopo li offre naturalmente il terreno del bosco, con la sua notevole varietà. Anche in palestra, però, si può organizzare un percorso da fare a piedi nudi. Allo scopo si predispongono sul pavimento della palestra tappetini vari, tavole di legno e resti di rivestimenti per pavimenti.

- Delimitare la zona con panchine rovesciate di fianco.
- Provare a occhi chiusi con l'aiuto di un compagno.



⚠ Nel bosco attenzione alle zecche: cfr. fasc. 6/4, pag. 4).

➔ Preparare un percorso di percezione sensoriale. Guidare e far guidare.

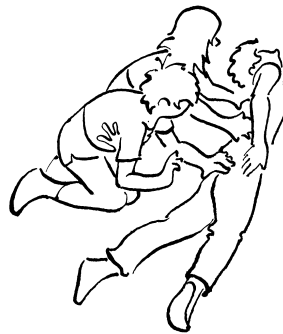
1.3 Nella segheria

In una segheria vengono lavorati «tavole» e «tronchi», che possono essere rotolati, ammassati o trasportati. «Travi» e «tavole» possono essere appoggiate alle pareti o ammassate le une sulle altre. Dispongono dei presupposti («rigido come una tavola») i bambini a partire dai sei anni circa.

Usiamo il corpo come un «tronco d'albero». È rigido come una tavola.

Il trasporto dei tronchi: Si formano tiri di due cavalli; due terzi dei bambini sono allungati sparsi nella stanza e rappresentano tronchi di alberi abbattuti. I tronchi vengono spinti o fatti rotolare dai boscaioli in una determinata direzione. Alla fine devono essere sistemati in una fila ordinata al margine del bosco.

- Durante il trasporto il tronco non deve sbattere contro altri, perché si rovinerebbero.
- Il tronco è lungo e duro (irrigidire il corpo quando si viene trascinati).
- Al margine del bosco i tronchi possono essere persino ammassati uno sopra l'altro.
- Quale coppia di cavalli è tanto forte da trainare due tronchi per volta?
- Inserire esercizi di tensione muscolare.

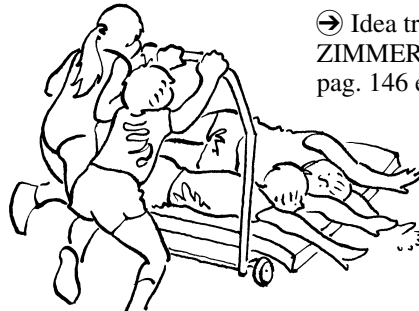


⇒ Rispetto reciproco. Maneggiare i «tronchi» con molta delicatezza.

🕒 Se possibile approfittare di una passeggiata nel bosco per osservare il lavoro dei boscaioli; accordarsi in precedenza con il guardaboschi.

Al margine del bosco: I tronchi vengono ritirati con un camion (carrello per i tappeti). Per far rotolare meglio i tronchi sul camion, si può predisporre una rampa di carico (elementi del cassone e tappetino).

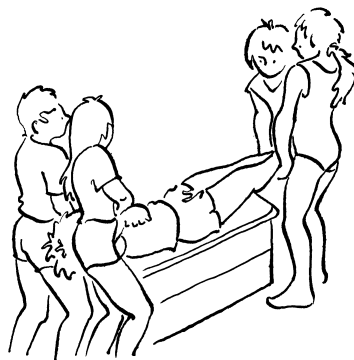
- I tronchi più leggeri possono anche essere sollevati dai boscaioli.
- Con il carrello per i tappetini i tronchi vengono portati alla segheria.
- Una volta sistemati sul carrello i bambini possono rilassarsi.



⇒ Idea tratta da: ZIMMER/CIRCUS, 1987, pag. 146 e s.

Nella segheria: Scaricare e «lavorare» i tronchi.

- I tronchi vengono scaricati dal carrello direttamente sul mucchio tramite una rampa (tappetino spesso).
- Dalla pila i tronchi vengono caricati su un carrello (due elementi di cassone con la parte inferiore) e trasportati al taglio (locale del materiale).
- Una volta segati i tronchi, si mettono tavole e travi ad asciugare appoggiate alle pareti.
- Per evitare che si formino incurvature nelle tavole, i bambini devono mantenere la massima tensione del corpo.
- Le travi vengono ammassate in diversi strati.



⇒ Ev. collegare con la visita ad una segheria.

⚠ Controllare la differenza fra tensione e rilassamento della muscolatura.

Dal negoziante di legnami: Le tavole e le travi una volta seccate vengono caricate su un camion e portate al negoziante di legname.

- Dal negoziante di legname tavole e travi vengono ritirate dagli acquirenti con la propria automobile (tavole a rotelle o resti di tappeti).
- I compratori si portano a casa (porta della palestra) le travi e le tavole pronte all'uso.



⇒ Indicato anche per concludere l'ora di educazione fisica.

1.4 Organizzare un laboratorio per il movimento

Per definizione un «laboratorio» è un luogo dove fervono i lavori, dove l'opera non è ancora terminata, e proprio questa dovrebbe essere l'idea da seguire nel dare forma ad un parco per far muovere i bambini, con o senza il materiale che si usa di solito. Si dovrebbe lasciar decidere ai bambini con quali ostacoli lavorare o quali movimenti provare. Per stimolare la loro fantasia, usiamo temi della scuola d'infanzia o dell'ambiente circostante (ad es. gite fatte in una segheria o in un cantiere). Alcuni hanno il bisogno di oscillare e rotolarsi; possono ad esempio farsi una «gabbia delle scimmie»; altri sono più calmi ed imitano un funambolo.

L'importante è che i bambini vengano coinvolti attivamente nel progetto, non solo nella fase di realizzazione, ma anche nella pianificazione. Le idee dei bambini possono essere recepite ed elaborate insieme. Il tipo di materiale non ha alcuna importanza. Si può usare di tutto, a patto che non si danneggi il materiale e non ci siano pericoli per gli altri bambini.

I principali aspetti metodico-didattici:

- Creare opportunità di movimento: questo aspetto è senz'altro il più importante e il più ampio, in quanto riguarda i presupposti spazio-temporali del movimento. Prima di sfruttare le varie opportunità di movimento ci si deve chiedere se si vogliono riprendere quelle usate altre volte, magari modificandole, o se ne vogliono creare altre.
- Costruire gli attrezzi: il movimento sotto forma di gioco spesso è fatto con attrezzi. Anche se la maggior parte di essi può essere acquistata, fabbricarsi da sé è molto indicato, se non altro dal punto di vista pedagogico.
- Costruire ausili per il movimento: per sostenere o per facilitare l'apprendimento motorio, di tanto in tanto si possono creare particolari presupposti del movimento, o modificare quelli esistenti. Di regola i cosiddetti «ausili sul terreno» (ottenuti con una particolare disposizione degli attrezzi, ad es. creando una superficie inclinata per facilitare il rotolamento) vengono previsti e costruiti dalla maestra.
- Offrire possibilità interessanti: sembra quasi un paradosso, ma disporre di materiale troppo affascinante può distrarre o persino bloccare il bisogno di movimento del bambino. Anche se costruendo il movimento viene relegato in secondo piano, non si dovrebbe però rinunciare a materiali interessanti; avere un cantiere noioso è altrettanto paralizzante per il movimento.
- Far partecipare i bambini alla fase creativa: le disposizioni e le capacità creative del bambino sono in stretto rapporto di interrelazione. Per far vedere ai bambini come da pezzi singoli nascano svariate possibilità di movimento, la maestra monta gli attrezzi ginnici e le loro combinazioni solo quando anche i bambini sono in palestra. I bambini hanno inoltre la possibilità di aiutare a montare gli attrezzi.
- Preparare materiali per costruire e creare: accanto agli attrezzi sportivi, sia fissi che mobili, dovrebbero essere a disposizione del bambino anche materiali che stimolano la creatività, ad es. un secchio, che può servire come recipiente, delimitazione o bersaglio (al posto del canestro); corde e cinture per fissare qualcosa.

➔ Attività autonoma, partecipativa o guidata nella lezione: cfr. fasc. 1/2, pag. 98

➔ Muoversi e costruire, o giocare, in un equilibrio

1.5 Giocare con materiale di uso comune

Grazie a un'esperienza materiale variata si sostiene lo sviluppo sia cognitivo sia motorio del bambino. Il punto di partenza è costituito da diversi materiali che in parte possono essere reperiti a scuola o nelle immediate vicinanze.

Costruisciti un tuo parco giochi!

Materiale:

Copertoni/camere d'aria
Bidoni di metallo
Tubi per il drenaggio
Cerchi di bicicletta
Travi/tavole di legno
Legno massiccio
Lacche/resti di vernice
Scatole di cartone grandi
Tubi di cartone
Secchi e scatole di plastica
Cassette per bevande
Tubi di plastica, grandi
Scalette di legno

Dove trovarlo:

Gommista
Autofficine/industrie chimiche
Imprese edili
Ciclista
Imprese edili
Copritetto, carpenteria
Autocarrozzerie
Rivenditori radio TV
Negozi di tappeti, tipografie
Mense aziendali
Depositi di bevande
Imprese di costruzioni
Imbianchini

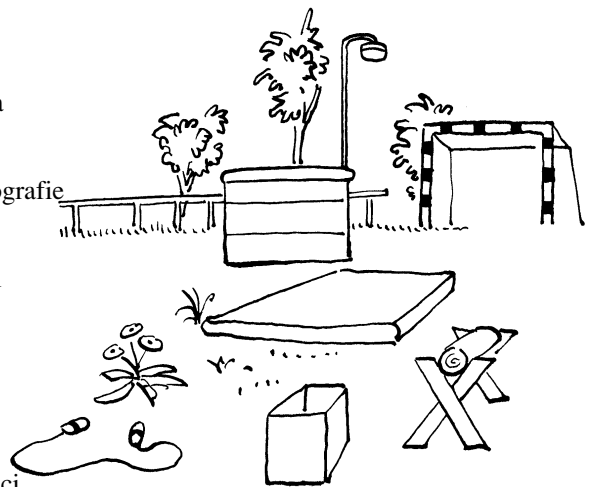
⊙ Idee tratte da.
BERNERT K. / PILZ H., 1992

Per lavorare il materiale:

Pezzi di materiale spugnoso
Resti di rivestimenti per pavimenti
Nastro adesivo per pacchi
Cappuccetti per le valvole

Mobilieri, tappezzieri
Negozi di tappeti

Rivendita di pneumatici
Distributori di benzina



Superficie di gioco:

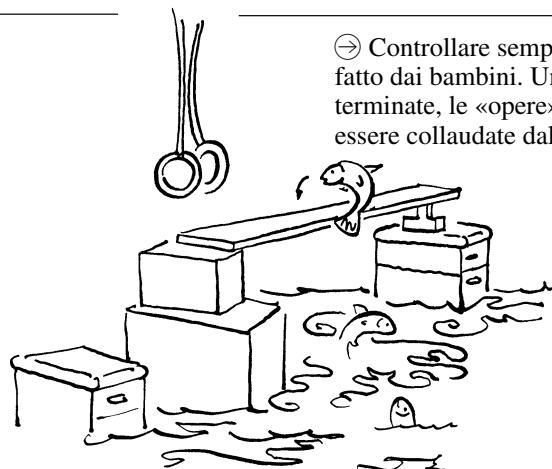
Come superficie di gioco può servire un campo qualunque, un prato o il cortile della scuola.

- Naturalmente anche l'aula della scuola materna può essere usata come superficie di gioco per costruirvi un cantiere di movimento, se è ricoperto con tappetini o da un rivestimento per pavimenti morbido.
- Se si ha accesso ad una palestra, si possono utilizzare anche gli attrezzi sportivi.

Attribuzione dei compiti: Nei limiti del possibile il materiale viene distribuito ai bambini senza un ordine ben preciso. Spesso le caratteristiche del materiale sono così stimolanti che i bambini iniziano subito a montare e a costruire. Se si vogliono guidare le attività e i movimenti in una determinata direzione, si possono ottenere dei movimenti precisi attribuendo dei compiti:

- Provate a montare gli attrezzi in modo che si possa poi rotolare con essi o su di essi (rotolare, scivolare)!
- Cercate di costruire una torre (arrampicare, appendersi)!
- Abbiamo acqua alta. Cercate di costruire più ponti possibili (equilibrio)!
- Costruite da soli un percorso ad ostacoli (abilità, destrezza)!
- Il nostro cantiere serve anche a fare il punto sulle capacità motorie: rotolare, scivolare, arrampicarsi, stare in equilibrio, dondolarsi ...

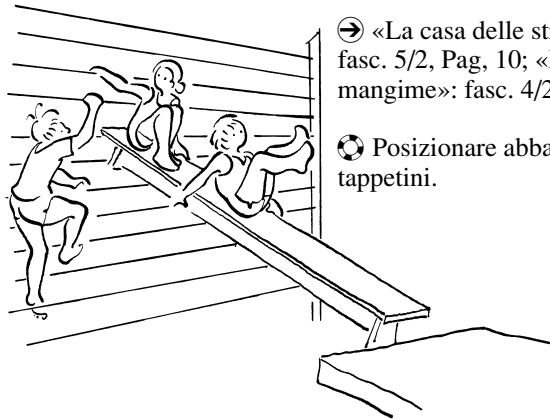
⊙ Controllare sempre il lavoro fatto dai bambini. Una volta terminate, le «opere» debbono essere collaudate dalla docente.



⊙ Chiedere ai bambini di presentare le loro opere e di mostrare come usarle.

Panche: Trasportare le panchine in quattro, poggiarle a terra, cambiare di posto. Nel frattempo sedersi in modi diversi. Ciascun gruppo cerca una sua variante. I bambini si muovono liberamente nel locale, ad un segnale acustico si siedono su una panca diversa (decidere se da soli o l'intero gruppo). Si possono scavalcare liberamente le panche.

- Scavalcare le panche in avanti, all'indietro, di lato.
- Muoversi lentamente o velocemente (correre, saltellare), o tenere sempre un piede a terra.
- A coppie, con la schiena sulla panca, tirarsi e spingersi a vicenda.
- A gruppi, appoggiare saldamente la panca alla spalliera, usandola come scivolo; la spalliera fa da scala.

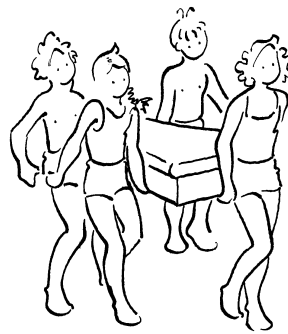


➔ «La casa delle streghe»: v. fasc. 5/2, Pag. 10; «Procurarsi il mangime»: fasc. 4/2, pag. 14

🌀 Posizionare abbastanza tappetini.

Cassone svedese: Smontare i cassoni e distribuire per la palestra i vari elementi. I bambini si muovono liberamente intorno agli elementi. Ad un segnale acustico mettersi seduti o in piedi dentro l'elemento.

- Trasportare, sollevare, abbassare, gli elementi.
- 2-3 bambini sollevano un elemento e si muovono fingendo di essere un'auto, un tram ...
- Combinazione; diverse carrozze di tram si uniscono in un convoglio.
- Disporre gli elementi del cassone sul lato lungo e strisciare all'interno senza toccarli.
- Preparare una scalinata disponendo vari elementi a diverse altezze, salirci sopra, saltare.



🌀 Mettere uno sull'altro e trasportare correttamente i tappetini.

🌀 Tecniche di sollevamento e trasporto corrette!

Tappetini: I bambini devono esercitarsi anche a trasportare il materiale. Insieme ai compagni toglierlo dal carrello, trasportare il tappetino in quattro (uno per ciascuna impugnatura), poggiarlo a terra, rotolarci.

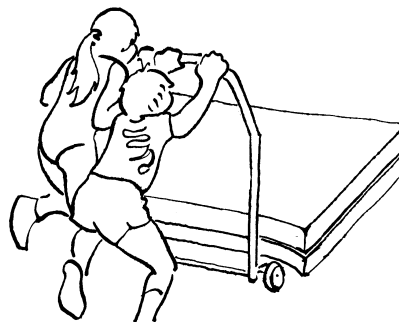
- In quattro sollevare il tappetino al di sopra della testa.
- La tartarughe: i bambini strisciano sotto il tappetino.
- Distribuire i tappetini per tutta la palestra; muoversi intorno, sopra e sotto di essi, saltare da uno all'altro, saltelli a gambe piegate ecc.
- Trovare un proprio modo di muoversi.
- Posizionare bambini come ostacoli fra un tappetino e l'altro e superarli in salto.
- Indicare in precedenza il compito motorio da eseguire sul tappetino; ad es. rotolare di lato a ds e sin., capovolte in avanti.
- Costruire una montagna di tappetini. Ammonticchiare uno sopra l'altro tanti tappetini da formare una «montagna» su cui fare capriole, rotolare, scivolare.



➔ Usare la montagna di tappeti anche come aiuto didattico o «terreno di esercitazione» per la capovolta in avanti.

Rimettere a posto il materiale: Il cantiere naturalmente deve anche essere chiuso.

- Se possibile lasciare in piedi opere particolarmente ben riuscite, che saranno ampliate in una lezione successiva.
- Tutti i bambini aiutano a mettere in ordine, anche nei cantieri «degli altri».
- Dopo aver messo in ordine festeggiare la fine del «turno» con un esercizio di rilassamento.



🌀 I incarichi speciali. Chi si occupa dell'ordine sul carrello dei tappetini, nell'armadio, con i palloni ...?

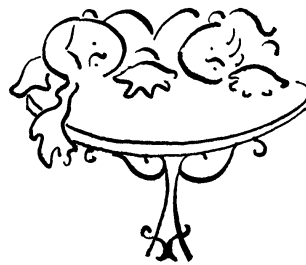
1.6 Fare ginnastica con sedia e tavolo

I bambini apprendono come con mezzi ausiliari spartani – ad es. un tavolo – ci si possa muovere in modo variato. Strisciano, corrono, camminano ... con andature diverse; come un animale, uno gnomo ecc. fra, sopra e sotto i tavoli.

Giochiamo e facciamo ginnastica con tavolo e sedia.

Ginnastica con il tavolo: I bambini eseguono diversi compiti motori intorno al tavolo:

- Battere il palmo delle mani ritmicamente sul piano del tavolo.
- Cambiare il ritmo, combinare.
- Reclinare il capo all'indietro, guardare il soffitto.
- Inginocchiarsi, stare in piedi a lato del tavolo, inclinarsi ed appoggiare l'orecchio sul tavolo.
- In posizione eretta; inclinare il busto in avanti e cercare di toccare il tavolo con il naso.
- Appoggiare un piede sul tavolo, cambiare piede.
- Tallone sul bordo del tavolo, gamba distesa, inclinarsi in avanti, piegare leggermente il ginocchio della gamba d'appoggio.
- Sedersi sul tavolo, lasciar penzolare le gambe in scioltezza, oscillarle, sollevarle, allargarle, sopra e sotto ecc.
- Chi riesce, appoggiandosi sulle mani, a sollevarsi dalla superficie dove sta seduto (tavolo, sedia)? Per quanto tempo?
- Intorno al tavolo: i bambini si muovono in modi diversi (carponi, di corsa, saltellando ...) intorno ai loro tavoli. In quale ruolo (gigante, gnomo, scimmia ecc.) riescono a muoversi meglio, in quale ambito spaziale (sotto, sopra, accanto al tavolo)?
- Mettersi sdraiati sulla schiena sotto il tavolo: sollevare le gambe fino a toccare il tavolo con i piedi; anche insieme, con prudenza.
- Distesi supini: afferrare una gamba del tavolo, sollevare ed abbassare il tronco; arrampicarsi sulla gamba del tavolo; da soli, più bambini insieme.



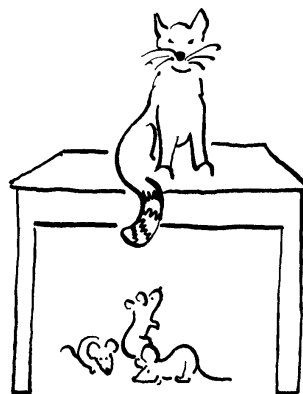
☞ Il tavolo di casa è un attrezzo sportivo!

☞ Utilizzare anche le sedie. Stimolare ad una attività autonoma.



Il tavolo da quattro: A gruppi di quattro i bambini si appoggiano con le mani al tavolo e saltano, balzano, saltellano ... rimanendo sul posto.

- Ad un segnale tutti accoccolati a terra.
- Segnale: «tutti sotto il tavolo». Quale gruppo di quattro bambini è il più veloce ad eseguire?
- Sollevare il tavolo e spostarlo senza fare rumore.
- Trasportare i tavoli a diverse altezze.
- Chi riesce a far rotolare da una parte e dall'altra un palla da tennis senza farla cadere a terra?
- È possibile trasportare la palla sul piano di un tavolo senza perderla?
- Gatto e topo. Un bambino fa la parte del gatto; allungato sul tavolo, gli altri tre sono nascosti sotto il tavolo e di tanto in tanto saltano fuori per rimettersi subito in salvo. Il gatto cerca di catturare i topi (anche con più tavoli).
- Inventare forme e giochi.



☞ Segnale dato anche da un bambino.

⚠ Sollevare e trasportare correttamente!

☞ Stimolare a determinare proprie regole di gioco.

2 Stare in equilibrio e arrampicarsi

2.1 Imparare a conoscere la forza di gravità

In molti esercizi l'obiettivo primario dell'azione è mantenere o ripristinare l'equilibrio. Praticamente non esistono quasi movimenti finalizzati ad un gesto tecnico che contemporaneamente non richiedano anche l'adattamento della postura del corpo alle condizioni che si modificano sotto l'influsso della forza di gravità. La capacità di mantenere in un determinato equilibrio instabile un oggetto o il proprio corpo è tanto più necessaria quanto più piccola è la superficie di appoggio e quanto maggiori sono le influenze esterne che si devono contrastare.

L'equilibrio dipende da una complessa interazione fra diverse informazioni. Tutti i tipi di percezioni sensoriali vengono elaborati tenendo conto dei dati raccolti dall'apparato vestibolare (stimoli contro la forza di gravità e dell'organo preposto al mantenimento dell'equilibrio).

In tutti i movimenti con notevole modificazione della posizione del corpo e nelle rotazioni viene sollecitato l'equilibrio dinamico, e con esso l'analizzatore situato nell'orecchio interno. L'equilibrio dinamico dipende quindi da come l'organismo umano recepisce ed elabora le accelerazioni.

Nel caso di movimenti lenti o del mantenimento dell'equilibrio statico ci troviamo allo stato di calma (ad esempio in posizione eretta) sono importanti le informazioni che giungono tramite gli analizzatori tattili, cinestetici ed ottici. Per il mantenimento dell'equilibrio quando si cambia posizione interviene in particolare l'analizzatore cinestetico, che registra le modifiche di tensione nella muscolatura con i propri recettori.

Tutte le attività per mantenere e ripristinare l'equilibrio sono involontarie, vale a dire che non vengono controllate coscientemente. Si tratta di mantenere vivi ed efficienti gli afferenti (impulsi verso gli analizzatori) e le relative reazioni (impulsi verso i muscoli) all'interno dei centri dei riflessi e di tener sempre in attività i riflessi stessi. Compiti motori per assicurarsi e controllare l'equilibrio, da eseguire su una base stabile, instabile e rialzata e l'uso di attrezzi mobili per l'equilibrio, consentono di raccogliere preziose esperienze di base per uno sviluppo armonico dell'organismo e per un comportamento motorio sicuro e senza infortuni, sia nell'attività sportiva che nella vita di tutti i giorni.

Una buona capacità di equilibrio dovrebbe riflettersi in un comportamento sicuro di sé e responsabile anche nei confronti del proprio corpo.

➔ Percepire tramite i sensi:
v. fasc 1/1, pag. 47 e ss.



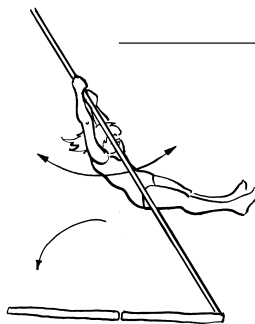
2.2 Alla scoperta dei grandi attrezzi

Anche la preparazione e l'uso dei grandi attrezzi della palestra deve essere esercitata. Si tratta non solo di esperienze materiali e di nuove forme di movimento, ma anche di esperienze socializzanti, come l'aiutarsi reciprocamente o il prestare attenzione agli altri.

Impariamo a sistemare da soli i grandi attrezzi e a rimetterli a posto.

Scoprire le pertiche: I bambini sono suddivisi in quattro gruppi cui è stato dato un nome. Quando si fa il nome di un gruppo, chi ne fa parte esegue uno slalom fra le pertiche tenute verticali.

- Ogni gruppo prende un tappetino e lo sistema sotto le pertiche tenute oblique.
- Salto in alto, appendersi a una pertica con due mani, rimanere un po' in questa posizione. Saltare giù.
- Lieve oscillazione in avanti e indietro, saltare giù (le mani all'atterraggio toccano il suolo).

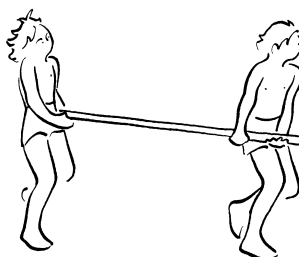


⚠ Attenzione ai piedi.

⚠ Mantenere la schiena dritta durante il trasporto, Ogni volta che si salta in basso atterraggio morbido e mani al suolo.

Scoprire la sbarra: Insieme i bambini imparano a montare le sbarre.

- Suddivisi in gruppi trasportare e montare le sbarre.
- Slalom fra gli elementi verticali, toccarli uno a uno.
- Portare insieme le sbarre orizzontali, poggiarle a terra, saltare al di sopra con diverse forme di salto.
- In gruppo sollevare ed abbassare le sbarre.
- Montare la sbarra nella posizione più bassa.
- Un bambino sta in equilibrio, l'altro lo assiste.
- Un bambino trascina un altro al di sotto della sbarra.

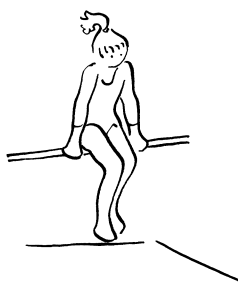


⚠ Prendere la sbarre alle estremità (pericolo di ferirsi).

☯ Aiutare, assicurare, dare fiducia.

Esercizi artistici alla sbarra: Sbarra all'altezza dei fianchi. I bambini sono sistemati sui due lati dell'attrezzo e tengono saldamente la sbarra. Eseguiamo insieme alcuni esercizi, alternandoli a forme ricreative. Esercizi diversi per stimolare la fantasia dei bambini.

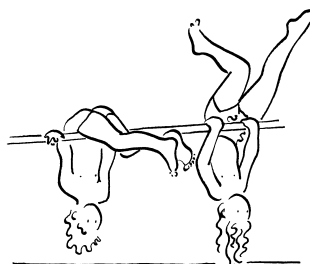
- Piegarle le ginocchia, saltare in alto senza lasciare la presa.
- Piedi sotto la sbarra, tenersi con le mani. Lasciare cadere il corpo all'indietro rigido e tornare in posizione.
- Come sopra, ma tenendosi con una sola mano. «Caduta» laterale, a destra e a sinistra.
- Spostarsi dall'attrezzo fino a quando il tronco e le gambe formano una «galleria»; un gruppo ci passa sotto strisciando.
- Il panda. Appendersi con le mani e con i piedi alla sbarra, oscillare leggermente.
- Salto con appoggio, anche con una lieve rincorsa.
- Andare alla sbarra, tenersi con ambedue le mani, passare di sotto e lasciare la presa all'ultimo momento.
- Capovolta: dall'appoggio inclinarsi in avanti e eseguire una «capovolta» alla sbarra. Non lasciare la presa; assistenza (cfr. a lato).
- «Il panda»: Mantenendo la presa con le mani e appoggiando sulla sbarra l'incavo delle ginocchia, oscillare leggermente; lasciare la presa, «camminare» con le mani in avanti, sostenersi e poi staccare le gambe.



➞ Se possibile far lavorare contemporaneamente tutti i bambini.

⚪ Sistemare tappetini in numero sufficiente, incitare i bambini ad aiutare ed assicurare.

➞ Inserire forme di gara.



⚪ Offrire aiuto ai bambini più insicuri; una mano alla nuca, l'altra nella regione sacrale, Accompagnare lentamente il movimento, in modo da rafforzare le fiducia nei propri mezzi.

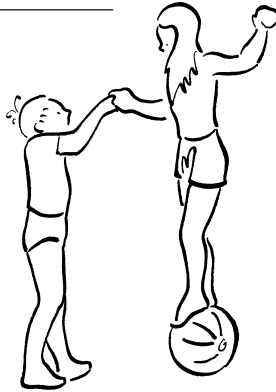
2.3 Abbandonare la posizione sicura

Per un bambino, ogni marciapiede, ogni muretto, rappresenta un invito ad arrampicarsi e a giocare. La capacità di equilibrio, sia nello sport che nella vita quotidiana, rappresenta un presupposto fondamentale per muoversi con sicurezza. Nella scuola dell'infanzia questa capacità fondamentale deve essere sostenuta in modo adeguato e variato.

**Ci esercitiamo
come gli artisti
del circo.**

Con il pallone medicinale: Essendo piuttosto morbido, questo pallone è indicato per compiti motori in cui si può mettere a dura prova il senso dell'equilibrio senza correre soverchi rischi.

- Chi riesce, stando seduto sul pallone, a sollevare i piedi da terra? Per quanto tempo?
- A e B sono seduti ciascuno su una palla e cercano di far perdere l'equilibrio l'uno all'altro, usando i piedi. Chi riesce a rimanere seduto più a lungo?
- A in piedi sul pallone, B aiuta tenendolo per mano. Cambio.
- Chi riesce ad abbassarsi, rimanendo sulla palla?
- Passare dalla posizione eretta a quella seduta senza toccare il suolo.
- Distendersi a pancia in giù sulla palla e fare i movimenti del nuoto, senza toccare terra.

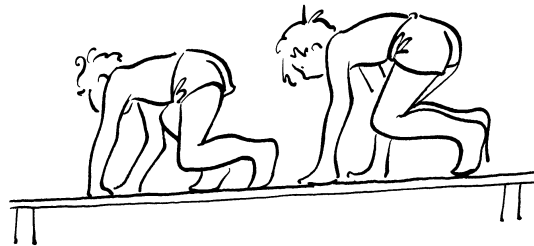


☉ Rifarsi al tema «Circo».

☞ Molti di questi esercizi sono possibili anche su barattoli grandi, tronchi d'albero e pietre.

La panca come fune sospesa: Sulla panca i bambini – come gli artisti sul filo – possono provare diversi numeri artistici. In una prima fase i compiti motori sono facilitati, in quanto la panchina viene tenuta in posizione normale.

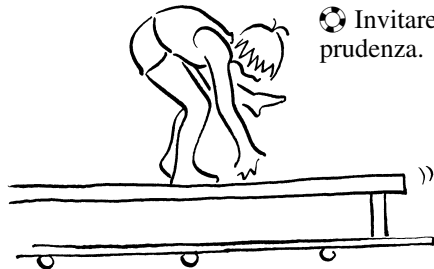
- Camminare in equilibrio sulla panca con diverse andature (avanti, indietro, di lato, carponi, su due mani ed un piede, strisciare, tirarsi ecc.).
- A coppie, tenendosi per mano, percorrere in lunghezza la panca usando un'andatura a scelta.
- Cercare vicendevolmente di far perdere l'equilibrio all'altro.
- Portare con sé diversi oggetti.
- Provare movimenti inventati sul momento, prima da soli, poi a coppie, mostrando al compagno come fare.



☉ Si possono fare anche su tronchi d'albero, muretti bassi ecc.

La panchina che rotola: La panchina (P) viene sistemata con la parte larga in basso, su quattro bastoni da ginnastica. Su questo fondo piuttosto instabile i bambini cercano di eseguire determinati esercizi.

- Stare in equilibrio sulla trave della panca, muovendosi a quattro zampe, avanti, indietro, di lato.
- Passare da in piedi a seduti e girarsi.
- Muoversi in avanti con giri completi o mezzi giri.
- I funamboli: 1-2 bambini stanno in piedi sulla panca mentre altri 2 alle estremità della stessa la fanno rotolare avanti e indietro.
- Chi ci riesce persino ad occhi chiusi?
- Andare in tram: tre bambini sono seduti in «tram» e vengono trasportati per la palestra dagli altri, che fanno rotolare la panca sui bastoni e li spostano in modo da avere sempre un rullo su cui muoversi.



☉ Invitare i bambini alla prudenza.

☉ Tema: bambini che non ci vedono bene.

☞ Chi può fare il passeggero? Far decidere ai bambini stessi la ripartizione dei ruoli.

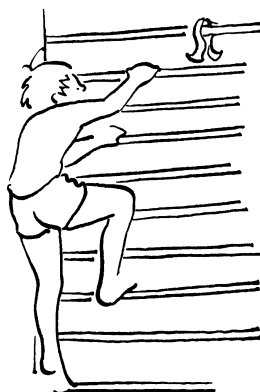
2.4 Arrampicarsi per scoprire ed esplorare

Arrampicarsi in alto, potersi muovere ad una certa altezza dal suolo, ha un grande fascino sui bambini. In un primo tempo far vivere loro forme ricreative ai nuovi attrezzi, limitandosi a controllarli, per vedere fin dove si avventurano. Per motivi di sicurezza non pretendere troppo da loro.

Impariamo ad arrampicare. È emozionante e dà una strana sensazione.

Raccogliere la frutta: Su diversi attrezzi da arrampicata (spalliera, cassone svedese, parallele, sbarre) sono appesi dei nastri colorati che rappresentano frutta e bacche. I bambini devono raccoglierci e portarli in un cesto (cerchio). Si può trasportare un solo «frutto» per volta.

- I bambini distribuiscono loro stessi i «frutti», ma poi possono andare a raccogliere solo quelli disposti dagli altri.
- Ognuno può raccogliere solo un «frutto» per ogni varietà (colore).
- In occasioni particolari (ad es. compleanni) al posto dei nastri appendere delle piccole sorprese.

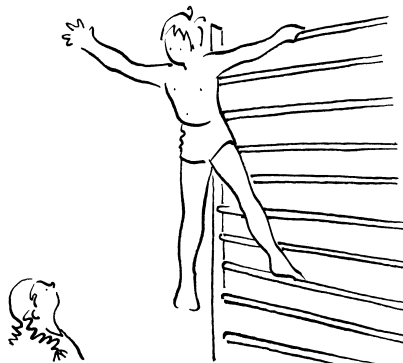


📍 Attrezzi per arrampicare all'aperto: parapetti, ringhiere, parchi per l'arrampicata, scivolo, albero con capanna.

➡ Adeguare l'altezza e la difficoltà al livello dei bambini ed aumentarle lentamente.

Torre d'osservazione: I bambini fanno una «gita» e salgono su una torre di osservazione (attrezzi come sopra), da dove godono della vista sui dintorni e salutano gli altri più in basso.

- I bambini si salutano e fanno gesti da una torre all'altra.
- Da alcune torri i bambini possono scivolare fino a terra (panche, tappetini).
- I bambini camminano in equilibrio su «tronchi d'albero» (panche) che sporgono nella melma di una palude (tappetini).
- I bambini si mostrano l'un l'altro le torri preferite. È difficile arrampicarsi fin lassù?



➡ Inserire anche esercizi di equilibrio.

➡ Imparare a valutare il pericolo.

Arrampicarsi nella giungla: I bambini attraversano la giungla ed esplorano diversi sentieri.

- Imitano le scimmie.
- Toccare il terreno 3 volte (due, una, mai).
- A fa strada, B lo segue.
- Qual è il percorso più breve da X a Y?
- Qual è il percorso più facile da X a Y?
- I bambini possono scivolare o saltare nella «palude» (tappetone).
- Appesi alle liane (corde) i bambini si spostano da un cassone all'altro come Tarzan.

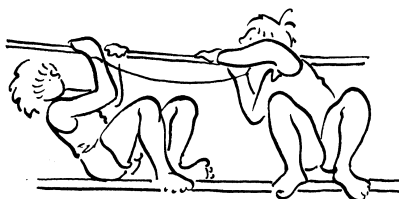


⚠ Limitare l'estensione della giungla: sistemare gli attrezzi in modo che sia possibile stare sempre staccati dal suolo.

➡ Usare gli attrezzi in modo variato (saltare, oscillare, stare in equilibrio ...).

L'avventura: Facciamo una gita in montagna. I bambini scalano le cime (cassone svedese, parallele ecc.), arrampicano su pareti strapiombanti (parallele, scale ecc.) attraversano in equilibrio precario ponti sospesi (panche) o superano paludi (tappetoni). I bambini inventano delle avventure, che raccontano agli altri mostrandone alcune fasi dal vero.

- Che cosa avete visto durante il viaggio?



➡ Stessa disposizione degli attrezzi come per la giungla.

➡ Vivere le tensioni - imparare a valutare il pericolo.

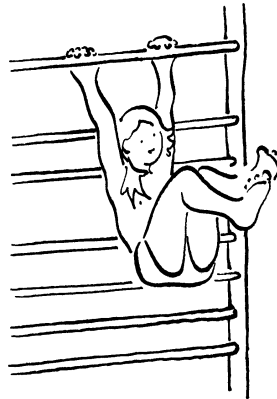
2.5 La spalliera come «parete d'arrampicata»

La spalliera funge da «parete d'arrampicata». I bambini più esperti hanno la possibilità di esercitare sia la capacità d'equilibrio che l'arrampicata. La maestra dà suggerimenti per arrampicare in forme sempre diverse. Per sicurezza davanti alla spalliera si sistemano dei tappetini.

Ci arrampichiamo in «parete».

Gli artisti in parete: I bambini giocano liberamente alla spalliera (almeno 2–3) per spalliera.

- Ciascun bambino decide da solo a quale altezza vuole arrivare. Una volta raggiuntala saluta gli altri.
- Chi riesce a girarsi sul proprio asse longitudinale?
- Arrampicarsi con il corpo completamente disteso (sulle punte dei piedi e cercare appigli molto alti).
- «Attaccarsi» alla parete come una lucertola.
- Arrampicare con la schiena alla spalliera o di lato.
- Arrampicare con sole tre estremità (la quarta è «ferita» e non può essere utilizzata).
- Arrampicando incrociare i piedi e le mani.
- Distendere una gamba in aria, di lato o all'indietro.
- Distendere all'esterno contemporaneamente una gamba e un braccio (stendere anche il braccio appoggiato).
- Diminuire sempre più l'appoggio dato dalle gambe, fino a rimanere appesi alle sole braccia.

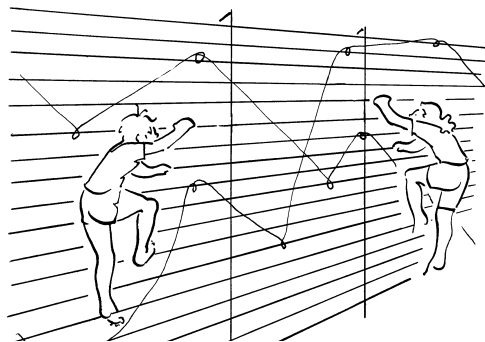


- Usare tappetini spessi e sottili.
- Questi tipi di esercizi sono possibili anche ad altri attrezzi (ad es. cassone svedese passerella per l'arrampicata, parallele ecc.).

• Riprendere le idee dei bambini.

Vie con i fili: Su tutta la lunghezza della spalliera sono tesi dei fili, che segnano delle vie di arrampicata. I bambini ne scelgono una e cercano di seguirla.

- Arrampicarsi in modo da tenere la pancia o i piedi sempre all'altezza del filo di lana.
- I bambini iniziano alle estremità opposte della spalliera e cercano di incrociarsi al centro, senza toccare mai terra.
- Man mano che arrampicano, i bambini possono staccare il filo e usarlo poi per marcare nuove vie in parete.

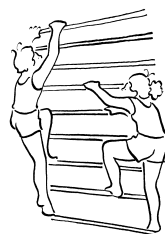


• Iniziare con un solo filo di lana, magari fissandolo con del nastro adesivo.

• Se necessario predisporre dei tappetini.

Una parete trafficata: Tutti i bambini arrampicano contemporaneamente e cercano di evitarsi a vicenda senza toccare il suolo con i piedi.

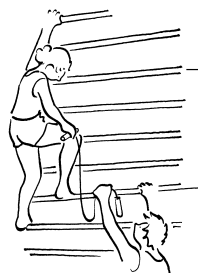
- La metà dei bambini arrampica partendo dall'estremità destra della parete, l'altra metà dalla sinistra.
- Ad un segnale alcuni bambini si bloccano immediatamente in una data posizione, gli altri li aggirano senza toccarli.
- I bambini sono legati due a due per le mani o le gambe con un filo, e cercano di attraversare in questo modo la spalliera.



• Iniziare con pochi bambini. Si può eseguire anche ad altri attrezzi o combinazioni di attrezzi.

La cordata: A guida B. Su una via «in parete» ambedue tengono l'estremità di una cordicella, che non debbono mai lasciare.

- Arrampicare anche all'indietro o di lato.
- Se si tocca il terreno cambiare di posto.
- A gruppi di 3–4, con 2–3 cordicelle.



• Stessa idea anche con altri attrezzi. Negli esercizi di equilibrio utilizzare la cordicella come «assicurazione o attrezzo ausiliario».

3 Volare

3.1 Come vorrei poter volare

Staccarsi dal suolo anche se per un breve periodo – «volare» – è senza dubbio il sogno dell'uomo da tempi immemorabili. I bambini possono vivere questa sensazione grazie alla loro fantasia e all'impiego di semplici attrezzi (anche con l'aiuto dei compagni).

Volare come un uccello.

Il mondo degli uccelli: In palestra o nell'aula sono stati preparati diversi «punti di atterraggio» per gli uccelli. La maestra concorda con i bambini vari tipi di camminata, che corrispondono ai vari uccelli. I bambini, a braccia larghe, possono poi volare per la stanza e riposarsi in un posto di sosta adeguato.

- Tutti volano come le aquile, le rondini, i gabbiani, i passeri ...
- A mostra il movimento, B lo imita.



🕒 Il mondo degli uccelli; storie sugli uccelli, volo e atterraggio dei singoli uccelli.

Aquile che volteggiano, partono e atterrano: In tre o quattro portare in giro un bambino che sappia tendere bene il suo corpo.

- Lanciarlo dolcemente e orizzontale su un tappetone morbido o appoggiarlo su un tappetino più sottile.
- Ad un segnale saltare da punti rialzati (delimitare le altezze massime), atterrare come un'aquila in modo molto elegante e poi volare per la stanza. Ad un segnale tornare a posarsi su un albero.
- Tappetoni morbidi fanno da punti di atterraggio. Toccare terra con glutei, schiena, pancia.
- Lanciarsi da una certa altezza, atterrando su un tappetino; dalla spalliera, dal cassone svedese ...

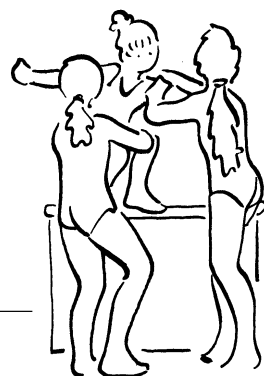


🕒 Inserire una storia sulle

🕒 Esercitare le tecniche di atterraggio (ammortizzare, eseguire una capovolta).

Da una collina all'altra: I bambini, a gruppi di tre, si muovono per il paesaggio collinare (ostacoli naturali, attrezzi ecc.). Quando si tratta di saltare sulla collina due bambini aiutano il terzo a «volare» oltre l'ostacolo (presa alle braccia).

- Chi riesce a raggiungere una collina (ostacolo) «volando» (con un salto)?
- Due bambini aiutano il terzo a «volare» da una collina all'altra toccando il meno possibile il suolo (salti).



🕒 Imparare a stimare l'altezza ed il rischio.

🕒 Inventare storie di volo, presentarle ed imitarle.

Il tappeto volante: Un bambino viene trasportato da altri 3-4 su un tappeto volante.

- Dapprima provare con oggetti come trasportare qualcuno senza fargli male spingendolo alla schiena (schiena dritta, piegarsi sulle ginocchia).
- Il bambino trasportato dirige gli altri: più veloce, più lento, a destra, in alto, in basso, inclinato ecc.
- Il clandestino. Il bambino che vola chiude gli occhi. Gli altri lo trascinano per la stanza e lo fanno poi atterrare. Il clandestino sa dire dove si trova?
- Organizzare una gara di corsa ed un semplice percorso ad ostacoli sul tappeto volante.
- Spostare il tappeto facendo la massima attenzione che sia sollevato da terra.



🕒 Usare come «tappeti volanti» coperte di lana o tappetini leggeri.

🕒 Assumersi delle responsabilità; acquisire fiducia.

4 Rotazioni, rotolamenti, scivolamenti

4.1 Attività che stimolano le reazioni vestibolari

Le percezioni vestibolari quando si cade, si vola, si salta, si ruota, si rotola e si scivola affascinano non solo gli adulti, ma costituiscono anche una parte essenziale nell'evoluzione del movimento di bambini e giovani. Queste esperienze motorie ad ogni modo non sono peculiari di attività quali il paracadutismo o il Bungee-Jumping, ma possono essere offerte anche nell'insegnamento dell'educazione fisica come parte integrante dell'educazione motoria. Attrezzi ed attività motorie convenzionali consentono ai bambini di arrivare a sentire tramite scivolamenti o rotazioni quando perdono l'equilibrio. Non appena si lascia la posizione eretta sulle due gambe, l'apparato vestibolare (senso dell'equilibrio) deve non solo garantire l'equilibrio, ma anche fornire informazioni di ritorno sulla posizione del corpo nello spazio. Una costante modificazione della posizione nello spazio – ad es. nelle rotazioni – pertanto sollecita in modo particolare l'apparato vestibolare.

Alcune ricerche (KIPHARD 1988) evidenziano che le attività stimolanti dal punto di vista vestibolare hanno un effetto particolare in caso di iperattività. Con questo termine si intende una attività psicomotoria che si manifesta sotto forma di produzione eccessiva di movimenti, irresistibile bisogno di movimenti ampi e attività motorie rapide e brusche. I bambini iperattivi mostrano una netta preferenza per schemi motori semplici (arcaici) come ad esempio sgambettare, strusciare i piedi, saltellare ecc. e mostrano una minore coordinazione motoria fine. Senza voler ricercare le cause dell'iperattività, in questa sede si richiama semplicemente l'attenzione sul significato terapeutico delle attività di stimolazione vestibolare.

Dal punto di vista terapeutico è indicato, anziché ostacolare i bambini nelle loro attività «sfrenate» e un po' «selvagge», fare in modo che possano realizzarsi con i loro saltelli. Ciò facendo infatti proprio i bambini iperattivi mostrano un particolare bisogno di movimenti con stimoli vestibolari. Offrendo possibilità di movimento ed attrezzi adeguati si può soddisfare questa «fame di stimoli». In particolare pensiamo qui a scivoli, tavole a rotelle, e ad attrezzi con cui dondolarsi, oscillare e ruotare. Secondo AYRES (1984) facendo ciò non soltanto si arriva ad una diminuzione dell'iperattività, ma anche ad un miglioramento generale del controllo del corpo e del portamento. I bambini più grandi hanno inoltre la possibilità di recuperare quello che avevano «perso» negli anni addietro.

Anche per tutti gli altri bambini queste attività rappresentano una buona possibilità per sostenere l'evoluzione motoria. L'influenza sul loro sviluppo motorio, soprattutto negli agglomerati urbani e quindi in ambienti poveri di movimento, non deve essere sottovalutata.

➔ Organi di senso vestibolari:
cfr. fasc. 1/1, p. 47



4.2 Rotazioni e rotolamenti

I bambini, già prima di andare a scuola sanno fare le capriole. Anche rotazioni lungo l'asse longitudinale possono essere provate in modo ludico e variato. In tal modo si sostiene il miglioramento dell'equilibrio e della capacità di orientamento.

Il rullo compressore: Usando tappetini e 3-4 cerchi i bambini, aiutati dalla maestra, costruiscono un «rullo compressore» dentro al quale si sistemano poi 1-2 di loro.

- Cambiare le posizioni all'interno del rullo, per modificare l'asse di rotazione.
- Alternarsi a spingere e a stare nel rullo.
- Provare anche a occhi chiusi.

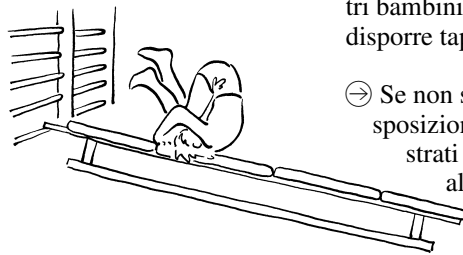


Riusciamo a rotolare in diverse direzioni senza perdere il senso dell'orientamento?

⚠ Il bambino nel cilindro può decidere l'inizio e la fine del movimento. Rotolare il rullo con attenzione e lentamente.

La collina: Quattro panche vengono agganciate ai gradi della spalliera, formando una superficie liscia e inclinata. Per renderla meno pericolosa, essa viene ricoperta con tappetini di vario spessore, in modo da creare un piano sul quale rotolare. I bambini provano liberamente a rotolare giù dalla collina. Modificare la pendenza a seconda del livello di abilità.

- Come serie di capovolte sull'asse longitudinale.
- Sull'asse trasversale, come un tronco che rotola.
- Due bambini accanto o uno dietro l'altro (prudenza).
- Sulla spalla destra o sulla sinistra.
- Combinazioni.



⚠ Salendo fare attenzione agli altri bambini. Alla fine della collina disporre tappetini.

⇒ Se non si ha una spalliera a disposizione si possono usare strati di tappetini disposti ad altezza decrescente.

Carrello: Il carrello, come ogni tipo di tavola a rotelle, invita ad esperimenti e prove di coraggio. All'inizio è consigliabile, non da ultimo per motivi di sicurezza, di imbrigliare la voglia di muoversi del bambino dando degli esercizi precisi.

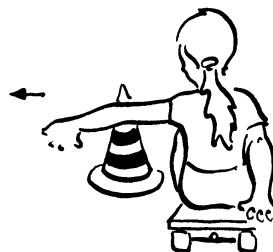
- Provare diverse posizioni, sedute o allungate.
- Lasciarsi spingere da un altro bambino.
- Cercare una forma di movimento personalizzata, ad es. darsi la spinta alla parete, muoversi lungo la parete, «nuotare», spingersi con i piedi ecc.
- Pagaiare: usando un bastone da ginnastica come remo muoversi per la palestra.
- La giostra: un bambino fa muovere un compagno seduto su una tavola a rotelle in modo tale che rimanga quasi sul posto.
- Parco per l'educazione stradale: con bastoni, cordicelle, tappetini in gommapiuma ... si prepara un parco per l'educazione stradale, con un poliziotto che regola il traffico. Gli altri bambini circolano per le strade sulle loro tavole a rotelle.
- In caso di incidenti o di panne arriva l'autogru. L'autista del veicolo in panne si aggrappa ai piedi del soccorritore e si fa trainare da questo.
- Il clandestino: A siede a occhi chiusi sulla tavola a rotelle e viene trasportato in giro per la palestra da B. Quando B si ferma, A cerca di dire con esattezza dove si trovano.



⇒ Parlando di carrello intendiamo una tavola di 20 x 30 cm, montata su rotelle, simile a quella usata dalle imprese di trasloco. Essa è molto amata dai bambini e risulta particolarmente utile con i bambini iperattivi o che non riescono a concentrarsi.

⚠ Non tollerare che si stia in piedi sulle tavole.

⇒ Se mancano tavole a rotelle, si possono usare anche i carrelli per i tappetini o normali skateboard.



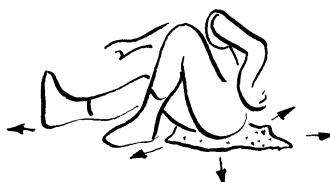
4.3 Scivolare, scivolare, scivolare

Con sacchi di iuta, resti di tappeti o di stoffa, vecchi calzettoni di lana spessa, possiamo scivolare su superfici lisce. In un primo momento i bambini dovrebbero avere la possibilità di dare libero sfogo al loro bisogno di muoversi tramite forme di gioco semplici e non pericolose, fatte prima da soli e poi in coppia.

Il pavimento come una pista di pattinaggio!

Scivolare sui glutei: I bambini si siedono su un tappeto (resti di stoffa, sacchi di iuta) e si muovono in tutte le direzioni.

- Chi ci riesce senza usare le mani?
- Funziona anche all'indietro?
- Riusciamo a farlo tutti insieme seguendo lo stesso ritmo? Durante l'esercizio cantiamo tutti insieme una canzoncina.



➔ Resti di rivestimenti per pavimenti e tappeti sono reperibili presso i negozi specializzati (ad esempio vecchi campioni).

Scivolare sulle ginocchia: I bambini sono in ginocchio su un tappeto (resti di stoffa, sacchi di iuta) e scivolano come descritto sopra.

- Chi trova un modo divertente?
- Chi trova un modo difficile?
- Chi riesce a muoversi in avanti senza usare le mani?
- Come va se si appoggia sul tappeto (sacco) soltanto un ginocchio?



⚠ Appoggiare sempre le ginocchia sul tappeto, per evitare di rovinare pantaloni o calze.

Lucidare il pavimento: Inginocchiati a terra, appoggiamo le mani su un tappeto (sacco di iuta) e puliamo il pavimento.

- Dritto, avanti e indietro.
- Lateralmente, da un lato all'altro.
- Cantiamo un motivetto pulendo tutti insieme allo stesso ritmo.
- Riusciamo a lucidare il pavimento anche con i piedi? Ci appoggiamo con le mani al suolo, mettiamo sul tappeto uno o due piedi e lucidiamo, lucidiamo ...



🕒 Chi pulisce il pavimento della nostra aula?

Il monopattino: Con un piede su un resto di stoffa cerchiamo di darci la spinta con l'altro, come con un monopattino. Non ci si dovrebbe mai fermare.

- Ci riusciamo anche con l'altra gamba?
- Due bambini - contraddistinti da un nastro colorato - sono ora i cacciatori e muovendosi sul loro «monopattino» devono cercare di catturare gli altri tocchando. Chi viene toccato passa a inseguire gli altri.



⚠ Iniziare con prudenza!

➔ Usare la gamba sinistra e la destra.

Lo scivolo: Con una rincorsa – inizialmente di lunghezza limitata – i bambini provano a saltare con prudenza su un tappeto (sacco di iuta) e a percorrere scivolando un tratto il più lungo possibile.

- Aumentare lentamente la lunghezza della rincorsa.
- Chi ha trovato un buon sistema per scivolare può mostrarlo agli altri.
- Due bambini partono insieme dalla stessa distanza. Chi riesce a scivolare più lontano?



🕒 Imparare a valutare i rischi; attenzione al pericolo di infortuni (ostacoli, spigoli sporgenti).

⚠ Forma impegnativa!

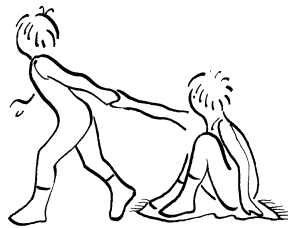
4.4 Tirare e farsi tirare

Il concetto di «insieme», «con gli altri» grazie alle forme ludiche che seguono può essere sperimentato in modo molto variato. Chi aiuta chi? Chi salva chi? Chi vuole giocare quale ruolo? Ogni volta che ciò sia possibile bisogna creare un collegamento con il mondo reale del bambino.

Ci tiriamo e ci spingiamo a vicenda.

Noleggio carrozze: Una metà dei bambini fa il vetturino, gli altri sono i cavalli da tiro. I cavalli possono scegliere un cocchiere, che si fa tirare dove vuole. Giunti alla meta il cavallo riceve una (simbolica) zolletta di zucchero, ed è lasciato libero di cercarsi un altro vetturino.

- Ognuno può essere tirato una sola volta dallo stesso cavallo.
- Gli ostacoli presenti nella stanza (sedie, paletti), vanno aggirati.
- Il cocchiere può scegliere il percorso.
- Il cavallo, che conosce la strada a menadito, può scegliere il percorso.

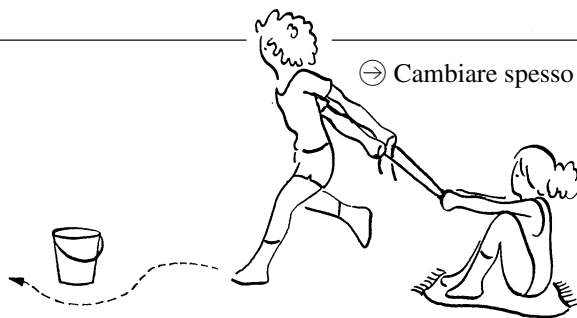


☞ Chi conosce nei dintorni un contadino che ha cavalli? Chi sa dove si trovano dei cavalli? Ev. visita ad un maneggio.

⇒ Prima il cocchiere è seduto sul tappeto; solo in un secondo momento prova stando i piedi.

Slitta a cavalli: Due bambini formano una squadra. Uno dei due si siede su un tappeto (slitta) e si fa tirare dall'altro tenendosi alle mani o a una corda.

- Chi trova una forma ideale?
- Chi si fida ad andare più veloce?
- Chi ha il coraggio di tenere gli occhi chiusi mentre si fa tirare?
- Il bambino che viene tirato (cavaliere) può decidere il percorso (usando i termini adatti).

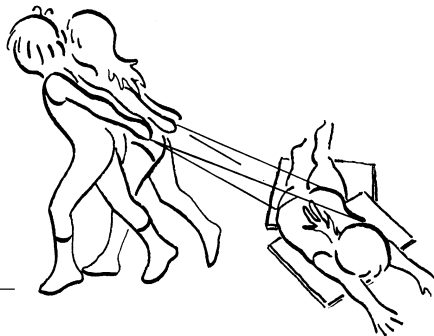


⇒ Cambiare spesso il compagno!

☞ Per parlare al cavallo:
«Hopp» = sinistra,
«Heia» = destra.

Slitta di salvataggio: Alcuni bambini sono stesi a terra «feriti». Altri, suddivisi a coppie, formano delle slitte di salvataggio (due cordicelle e 1-2 resti di tappeto). I soccorritori vengono chiamati sul posto, arrivano con la loro slitta dal ferito e gli chiedono dove fa male. A seconda dell'entità delle lesioni il «ferito» viene trasportato nell'ospedale più vicino, dove viene «curato».

- Anche usando il carrello dei tappetini per il trasporto.

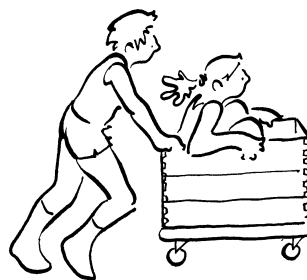


☞ Accenno a come comportarsi in caso di infortunio, ev. visita in ospedale.

⇒ Scambiarsi i ruoli: feriti, soccorritori, medici in ospedale.

La biga romana: Un bambino sta seduto su una tavola a rotelle o nel carrello dei palloni. A seconda delle dimensioni del cocchio, a tirarlo ci sono 1, 2 o 3 cavalli.

- Con l'ausilio di elementi del cassone e di tappetini si prepara un percorso. Dando ordini adeguati, il cocchiere guida i suoi cavalli «attraverso Roma», facendo attenzione a non danneggiare le antiche mura.
- Gita in barca: la tessa idea del cocchio, ma al posto dei cavalli ci sono ora due «motori» che spingono la barca su un lago, per i canali (ad es. di Venezia) o attraverso un paesaggio fluviale (ad es. Francia o Olanda).
- Corsa delle auto: I bambini possono aiutare i «motori» imitandone il rumore.



☞ Scambiarsi i ruoli: feriti, soccorritori, medici in ospedale.

5 Slanci e oscillazioni

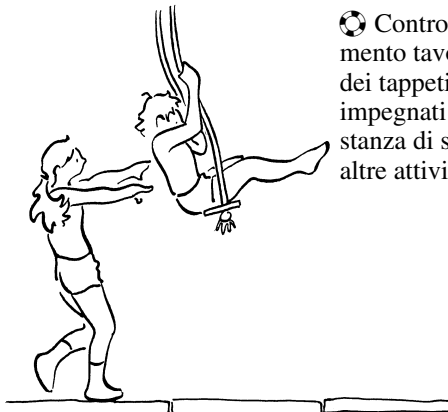
5.1 Avanti e indietro – in alto e in basso

Il ritmico alternarsi di cadute veloci e sensazione di mancanza di peso nel punto di ritorno consente esperienze motorie importanti e sottolinea la percezione sensoriale. Le forme di sospensione ed oscillazione comunque presuppongono una preparazione adeguata.

Ci dondoliamo avanti e indietro.

Dondolarsi all'altalena: I bambini stanno seduti su una normale altalena, su una corda con un nodo alla fine come sedile o a un trapezio (un bastone fissato agli anelli) e cercano di oscillare dandosi la spinta da soli.

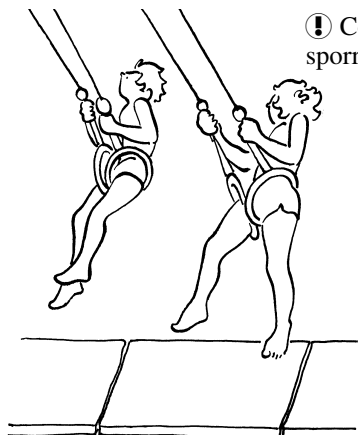
- Se necessario iniziare il movimento a pendolo ricorrendo ad una spinta da parte di un altro bambino.
- Mentre un bambino dondola sull'altalena, altri due si passano una palla rotolandola a terra nella direzione del movimento.
- Mentre un bambino dondola sull'altalena, altri due corrono o saltellano da un lato all'altro seguendone le oscillazioni (distanza di sicurezza sufficiente!).
- Idee proprie.



- ⊙ Controllare l'attrezzo (collegamento tavola-corda). Predisporre dei tappetini. I bambini non impegnati nell'esercizio sono a distanza di sicurezza, occupati in altre attività.

Oscillare appesi alla corda: Sistemare gli anelli ad un'altezza che consenta ai bambini di oscillare prima seduti (anelli alle anche) e poi in piedi (alle ginocchia).

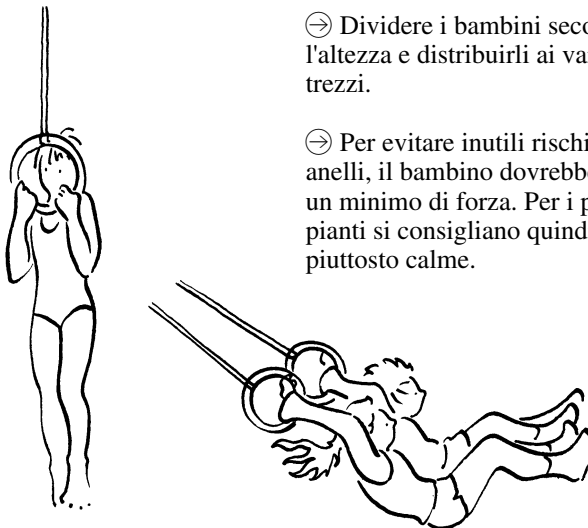
- Iniziare se possibile da soli, altrimenti con aiuto.
- Aiuto: Tirare le corde leggermente indietro, spingere dolcemente e spostarsi subito.
- 2-3 bambini cercano di dondolarsi nella stessa direzione con lo stesso ritmo.
- Dondolarsi anche in direzioni opposte.
- Indicare il «punto morto» alla fine della traiettoria di spinta o di ritorno: «ora!» e «ora!».
- L'orso ballerino: Un bambino infila le gambe dentro gli anelli posti all'altezza delle ginocchia, un compagno lo fa ruotare più volte e poi lo lascia. Le prime volte solo sotto controllo.



- ⚠ Controllare gli attrezzi, predisporre dei tappetini.

Appesi: Gli anelli sono ora sistemati all'altezza della testa, per molti esercizi basta 1 anello per bambino (2 bambini per attrezzo). Solo chi riesce ad afferrarsi e a tirarsi su può poi dondolarsi.

- Afferrare l'anello, tirarsi su aiutandosi con un salto e guardare attraverso l'anello («cannocchiale»).
- Saltare in alto e una volta in aria «chiacchierare» con il bambino sospeso all'altro anello.
- Tenersi con ambedue le mani ad un anello. Indietreggiare lentamente, piegare le gambe e dondolare in avanti, una volta tornati indietro toccare terra.
- Chi riesce a dondolare in sincronia con un altro?
- Usando i piedi accelerare leggermente quando si oscilla in avanti o indietro.
- 2, 4 o 6 bambini oscillano insieme e in sincronia; sostenere insieme il ritmo: ogni volta che si tocca il terreno dondolando in avanti o all'indietro ad esempio incitarsi con un «oh - hop!».



- ⇒ Dividere i bambini secondo l'altezza e distribuirli ai vari attrezzi.

- ⇒ Per evitare inutili rischi agli anelli, il bambino dovrebbe avere un minimo di forza. Per i principianti si consigliano quindi forme piuttosto calme.

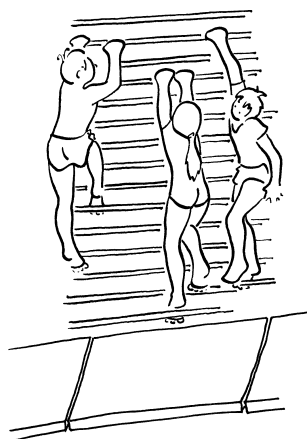
5.2 Nella gabbia delle scimmie

I bambini sperimentano quali sono le loro possibilità e limiti nel momento in cui cercano di muoversi come delle scimmie in gabbia. A questo punto la forza è un importante presupposto e deve essere curata in modo sistematico ma sempre ludico.

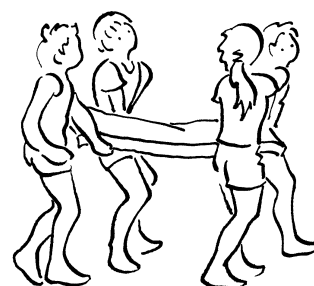
Cerchiamo di muoverci come le scimmie allo zoo. È davvero così facile?

Arrampicarsi alla spalliera: I bambini sono seduti davanti alla spalliera tenendo un grado all'altezza dell'addome. Arrampicarsi lentamente fin quando il corpo non è disteso completamente. Lasciar cadere il corpo pesantemente in basso e poi ritrarlo su.

- Prima molto lentamente, poi sempre più veloci.
- Stirarsi completamente fino alla punta dei piedi, afferrare il più in alto possibile, sospendersi.
- Arrampicarsi con le mani qua e là, sempre più in alto.
- Da un'estremità dell'attrezzo spostarsi verso l'altra restando sospesi. Chi ci riesce senza mai toccare terra?
- Stando sospesi cercare di lasciarsi cadere leggermente all'indietro.
- Salire per alcuni staggi, sospendersi lentamente, riappoggiare i piedi e saltare nuovamente in basso.



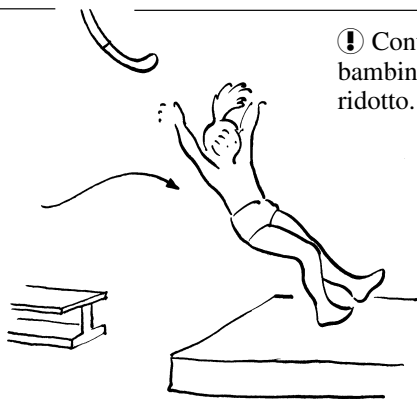
⚠ Disporre dei tappetini davanti alla spalliera.



➞ Trasporto corretto dei tappetini!

Arrampicarsi alla corda: I bambini partendo da una panca si afferrano ad una corda oscillante nel vuoto e si lasciano poi cadere su un tappetino posto di fronte.

- Chi riesce anche alla seconda oscillazione?
- Sul tappetino con un gesso si disegna un cerchio. Chi riesce a cadervi dentro?
- Chi ha tanta forza da tirarsi su con le braccia mentre oscilla in avanti?
- Chi riesce a ruotare attorno al proprio asse mentre oscilla in avanti?
- Aumentare la distanza per taluni gruppi e far provare forme particolari e personali.
- Boomerang: I bambini dopo l'oscillazione nel vuoto tornano nuovamente sulla panca.
- 2, 3 o 4 bambini in sincronia.
- Come stazione di un percorso, in cui i bambini possano muoversi e sperimentare liberamente.



⚠ Controllare le capacità dei bambini; iniziare con slancio ridotto.

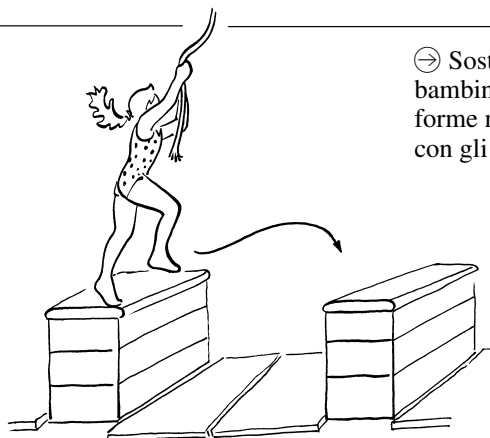
🎯 Coprire con tappetini la traiettoria del pendolo.

➞ Disporre le panche leggermente in diagonale, per consentire diverse lunghezze del pendolo.

Nella gabbia delle scimmie: Una volta che i bambini padroneggiano alcuni elementi si lasciano provare liberamente a muoversi sospesi, come scimmie allo zoo. Modificando o spostando gli attrezzi si creano possibilità di gioco e di movimento sempre nuove.

Alcuni esempi:

- Oscillare seduti su due corde annodate fra loro e saltare su un tappetino.
- Appesi a una corda oscillare da un cassone all'altro.
- Dondolarsi al di sopra di un elastico teso a mezz'aria senza toccarlo.



➞ Sostenere le idee dei bambini. Provare le forme nuove sempre con gli anelli fermi.

6 Lottare

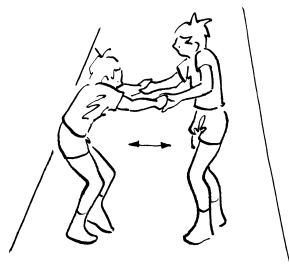
6.1 Zuffe e lotte per gioco

I giochi di combattimento e di lotta significano sia combattere per un qualcosa sia provare la propria forza, da soli o con gli altri. Spesso nel far ciò l'avversario assume un altro ruolo e diviene un «compagno di lotta». La lotta va quindi intesa come aggressività positiva, come contributo alla formazione della personalità, senza ledere o offendere l'altro.

Lottiamo e ci azzuffiamo per gioco.

Spingere e tirare: A e B si fronteggiano a metà di un corridoio largo circa 2 metri tenendosi per la braccia. Cercano di spingersi o di tirarsi a vicenda dietro una linea.

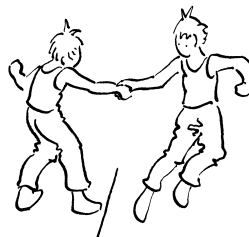
- Schiena contro schiena con le braccia intrecciate (seduti o in piedi).
- Schiena contro schiena, come se fossero «seduti» su una panchina.
- Ambedue seduti sulla panchina schiena contro schiena, appoggiando le braccia e le gambe.



➔ Inserire esercizi in cui si tira e si spinge nello schema delle lezioni, come esercizio di rafforzamento.

Tirare l'avversario: A e B si fronteggiano afferrandosi per le mani (una o tutte e due) e cercano di tirarsi a vicenda oltre una linea.

- A e B hanno ciascuno un aiutante, che rafforza la presa sull'avversario o contribuisce a tirare.
- A e B tirano le estremità di un bastone, una cordicella o altro.



⚠ Non strappare i vestiti!

Lotta con ostacoli: 4-8 bambini si danno la mano formando un cerchio, al centro del quale si trovano 1-3 clavette (bottiglie di plastica vuote ecc.). Tutti cercano di costringere gli altri a far cadere le clavette, spingendoli, tirandoli, stringendoli.

- Divisi in due squadre, A e B, ci si dispone in cerchio alternandosi A-B-A-B e così via.
- Anche come esercizio da fare a coppie.



🍷 Le bottiglie di plastica, dipinte in diversi colori, possono essere utilizzate anche per altri scopi.

Lotta per la palla: A e B sono inginocchiati l'uno di fronte all'altro e tengono con entrambi le mani (braccia) un pallone posto davanti a loro (braccia). Al «via» cercano di strapparsi la palla dalle mani o di riconquistarla. Chi si trova in possesso di palla dopo un certo periodo di tempo?

- Con palle diverse e da posizioni di partenza diverse (ad es. distesi supini, tenendo la palla fra i piedi).
- A stringe un pallone mani e piedi e cerca di difenderne il possesso dagli attacchi di B.



➔ I bambini possono decidere da soli con quale pallone vogliono combattere.

Combattimento di galli: A e B saltellano su un piede solo e tenendosi con le braccia intrecciate, cercando di costringere l'avversario a mettere anche l'altro piede per terra spingendolo tirandolo, stratonandolo. Dopo ogni «punto» tutti e due cambiano piede.

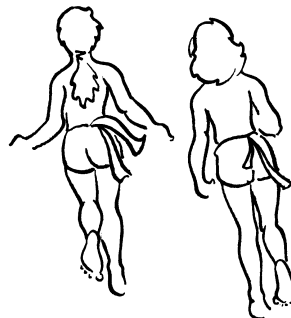
- A e B si tengono per le mani.



👊 Gomiti aderenti al corpo (evitare le gomitate, che possono essere molto dolorose).

Lotta con i nastri: A e B infilano un nastro di diverso colore nei pantaloni, facendo in modo che almeno una metà sporga all'esterno. Chi riesce a strappare il nastro all'altro senza perdere il proprio?

- «Lotta» soltanto a terra.
- Nastri in un altro posto o in due posti diversi (ad es. davanti e dietro nei pantaloni).
- Come gioco di gruppo: chi riesce a raccogliere il maggior numero di nastri ev. di colore diverso, senza perdere il proprio?
- È consentito aiutare un altro dandogli uno dei propri nastri.



Voltare il maggiolino: A e B si dispongono carponi uno davanti all'altro e cercano di rivoltarsi sulla schiena, senza però farsi male.

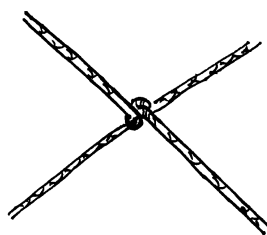
- Una volta girato l'avversario sulla schiena lo si lascia libero di tornare nella posizione iniziale.
- Come gioco di gruppo: tutti, tranne un cacciatore, sono disposti carponi su una estremità del campo di gioco e cercano di arrivare all'estremità opposta senza che il cacciatore li volti sulla schiena o sul fianco.
- Anche il cacciatore si mette carponi.
- Chi è stato rigirato sulla schiena diventa cacciatore.
- È permesso che più cacciatori girino sulla schiena un solo maggiolino.
- Vengono prestabilite diverse andature; come un grillo, saltellando su quattro zampe, ondeggiando come un millepiedi ...



⇒ Dividere i bambini in modo da avere sempre avversari equilibrati, oppure far scegliere agli alunni stessi.

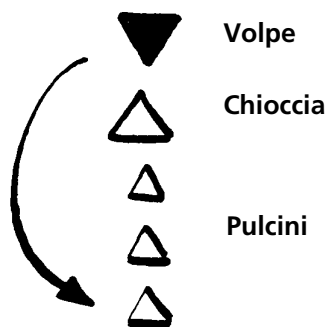
Tiro alla fune: Due funi legate al centro con un nodo si trovano incrociate a terra. A ciascuna estremità si trova una squadra, disposta al di fuori di una demarcazione. In ogni squadra ci sono bambini indicati nello stesso modo (ad es. numero, colore, nome di animale ecc.). Quando la maestra chiama uno di questi nomi il bambino corrispondente afferra la corda e cerca di tirarla verso il proprio campo.

- La maestra fa giocare più di un bambino contemporaneamente.



La volpe e la chioccia: 4-6 bambini in fila indiana, tenendo quello che li precede per le anche; davanti a tutti procede la chioccia, alla fine della fila il pulcino. La volpe si mette davanti alla chioccia e cerca di superare la fila per arrivare al pulcino (toccarlo). La chioccia cerca di bloccare l'attacco allargando le braccia, gli altri bambini sfuggono all'attacco della volpe.

- Cambiare il ruolo della chioccia e della volpe.
- Introdurre il gioco raccontando una storia adatta (favola ecc.).



Bibliografia / Ausili didattici

- AYRES, A. J.: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin/Heidelberg 1990.
- BERNERT, K. / PILZ, H.: Die Bewegungsbaustelle. In: CIRCUS, H. / ZIMMER, R.: Kinder brauchen Bewegung. Aachen 1992.
- CIRCUS, H. / ZIMMER, R.: Kinder brauchen Bewegung. Aachen 1992.
- CIRCUS, H. / ZIMMER, R.: Psychomotorik. Schorndorf 1987.
- HÄBERLING-SPÖHEL, U.: 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf 1995⁷.
- KIPHARD, E. J.: Das Problem der Hyperaktivität aus motopädagogischer Sicht. In: Motorik 88/1. Schorndorf 1988.
- MAHLKE, W. / SCHWARTE, N.: Raum für Kinder, ein Arbeitsbuch für die Raumgestaltung in Kindergärten. Weinheim/Basel 1989.
- MIEDZINSKI, K.: Die Bewegungsbaustelle. Dortmund 1983.
- MIEDZINSKI, K.: Erlebnispädagogik in Südamerika. Lüneburg 1991.
- MIEDZINSKI, K.: 10 Jahre Idee Bewegungsbaustelle. In: Motorik 3/93. Schorndorf 1993.
- PIAGET, J.: Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde (deutsche Übersetzung). Stuttgart 1975.
- SCHERLER, K.: Sensomotorische Entwicklung und materiale Erfahrung. Schorndorf 1975.
- SHRAG, M. / DURLACH, F. / MANN, CH.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- SCHLUND, J.: Spiel-Velo, Arbeitsmaterialien Heft 2. Pro Juventute. Zürich 1987.
- TREBELS, A.: Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbek 1983.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.