

Il meglio di G+S-Kids

mobile
inserto pratico

59

UFSPÖ & ASEF



I bambini dai 5 ai 10 anni dispongono finalmente di un loro repertorio di giochi con la pubblicazione del manuale «G+S-Kids – Esempi pratici». «mobile» vi propone una selezione di esercizi tratta da questa guida didattica suddivisa in nove movimenti di base. Una raccolta indispensabile per la vostra biblioteca.

Autrice: Patricia Steinmann
Redazione: Raphael Donzel; traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi
Foto: Ueli Känzig; layout: Monique Marzo



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

● Fr. 5.-/€ 3,50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Ufficio federale dello sport UFSPÖ

CH-2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

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

Incoraggiare la diversità

L'apprendimento di un ampio ventaglio di movimenti variati costituisce il tema centrale del fascicolo «G+S-Kids – Esempi pratici». Sviluppando i movimenti fondamentali i bambini acquisiscono progressivamente le abilità motorie più importanti. G+S-Kids desidera dare ai bambini un'opportunità in più per assolvere una formazione di base completa che permetta loro di vivere esperienze motorie diversificate ed elargisca il loro repertorio tecnico.

Struttura degli esempi pratici

Tutti gli esempi pratici sono presentati con lo stesso schema: si inizia con un esercizio di base o una forma di

gioco con un obiettivo chiaramente definito, per poi proporre delle varianti a livello di movimenti o di materiale. Queste variazioni comportano delle difficoltà e delle sfide ulteriori e si rivolgono ai partecipanti più dotati e ai bambini più grandi. Infatti, grazie ad un insegnamento differenziato, tutti i bambini dovrebbero avere l'opportunità di provare esperienze gratificanti.

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

Una selezione preziosa

Questo inserto pratico si basa esclusivamente sul capitolo «favorire la molteplicità» e propone una selezione dei migliori esercizi e giochi testati sul terreno con i bambini dai 5 ai 10 anni. Chi desiderasse ottenere ulteriori spunti pratici può consultare il manuale «G+S-Kids – Esempi pratici», redatto da Patricia Steinmann in collaborazione con Claudia Harder, Monika Kurath, Daniel Friedli, Thomas Richard, Andreas Weber e altri specialisti. ■



Favorire la molteplicità

G+S-Kids si è dato come obiettivo di assicurare ad un numero massimo di bambini una formazione di base ampia e diversificata al fine di facilitare la loro iniziazione alle diverse discipline sportive e trasmettere loro la voglia di praticare un'attività fisica e sportiva.

I bambini non sono degli specialisti ma dei generalisti. Avidi di scoprire le sfaccettature multiple dell'esistenza, si occupano di tutto. Una vasta paletta di esperienze è indispensabile affinché possano svilupparsi adeguatamente. Questo principio vale anche per lo sport: la diversità è d'obbligo. Se i bambini praticano delle attività variate, potranno acquisire un grande ventaglio di attitudini e di abilità motorie. Queste competenze sono chiamate «forme di base del movimento» nell'ambito di G+S-Kids.

Lo schema pubblicato qui a lato non è esaustivo e si prefigge essenzialmente di sottolineare la diversità delle forme motorie fondamentali limitandosi di conseguenza ad accennare le nozioni-chiave. È evidente che ogni forma ingloba più movimenti differenziati: ad esempio «lanciare e ricevere» ha un nesso con l'azione di mirare un bersaglio o colpire.

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

Più i partecipanti sono giovani...

...meno le forme motorie debbono essere insegnate in modo specifico. I movimenti fondamentali costituiscono il nucleo attorno al quale si sviluppano le singole discipline sportive. Più la formazione di base è solida e variata, più il bambino potrà allenarsi in modo ottimale in una disciplina specifica. «Esperienze motorie diversificate raccorciano i tempi d'apprendimento e rendono più efficace il processo di allenamento in quanto permettono di sviluppare nuove abilità motorie e tecniche sportive. Pertanto, l'acquisizione di un repertorio di movimenti completo riveste un'importanza primordiale» (Weineck, 2007). ■



- Correre, saltare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Stare in equilibrio
- Lanciare, ricevere
- Ruotare, rotolare
- Lottare, azzuffarsi
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Scivolare, slittare
- Oscillare, dondolare
- Altre forme

Stare in equilibrio

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

Il funambolo



Come? I bambini avanzano in equilibrio su una panca rovesciata, mettendo un piede dopo l'altro e con le braccia distese ai lati per aiutarsi a non cadere.

Varianti:

- muoversi all'indietro senza perdere l'equilibrio;
- in equilibrio a occhi chiusi;
- stando in equilibrio svolgere delle consegne accessorie: tenere un footbag in equilibrio sulla testa,

sulle spalle, sul piede, lanciare o prendere una palla, giocolare;

- altro materiale: panca, trave, corda, corda per i salti, slackline, materiale per far avanzare, oscillare o molleggiare la panca.

Perché? Riuscire a stare in equilibrio su un ostacolo in tutta sicurezza.

Ciao vicino!

Come? Due panche rovesciate sono disposte una di fronte all'altra. Due bambini vi restano in equilibrio cercando di lanciarsi a vicenda un pallone senza cadere a terra.

Varianti:

- lo specchio: un bambino fa un movimento, l'altro lo ripete;
- lanciarsi a vicenda diversi oggetti;
- giocare a badminton, goba, frisbee...

Perché? Stare in equilibrio su un attrezzo e svolgere contemporaneamente un esercizio complementare.

Caccia al fenicottero

Come? I bambini fanno un gioco d'inseguimento. Chi viene preso resta in equilibrio su una gamba fin quando viene liberato da un compagno.

Varianti:

- se un bambino aspetta da tempo di essere liberato dopo aver contato fino a dieci può cambiare gamba;
- eseguire ogni sorta di posizione d'equilibrio.

Perché? Nel corso del gioco riuscire a interrompere il movimento per assumere una posizione in equilibrio e mantenerla.

Attenti al cocodrillo!



Come? Si predispongono diverse stazioni per esercitare l'equilibrio, collegate fra loro. I bambini passano da una all'altra senza mettere mai piede a terra.

Indicazioni: dove c'è pericolo di cadute assicurare l'attività con tappeti e allontanare oggetti contundenti.

Varianti:

- una panca viene fissata al quadro svedese per formare un ponte inclinato;

- una estremità della panca viene sospesa agli anelli, l'altra resta a terra;
- una panca viene fissata alle sbarre a formare un ponte sospeso;
- corda.

Perché? Stare in equilibrio in vari modi su installazioni ed attrezzi diversi.

I fenicotteri

Come? I bambini si muovono liberamente per la palestra. Al segnale si fermano in equilibrio su una gamba. Provare sempre da entrambi i lati!

Varianti:

- i bambini si muovono al ritmo della musica; quando questa si blocca assumono una posizione in equilibrio;
- i bambini si muovono al ritmo di uno strumento a percussione correndo, saltando, comminando. Quando il ritmo cessa si fermano in equilibrio su una gamba.

Perché? Bloccare il movimento assumendo una posizione in equilibrio.

Ruotare e rotolare

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

Capriola in avanti



Come? I bambini eseguono una capriola appoggiando le mani a terra, portando il mento al petto e arrotondando la schiena, in modo da toccare terra solo con la parte vicina alla nuca. Poi i bambini cercano di rialzarsi senza l'aiuto delle mani.

Varianti:

- arrotondando la schiena dondolare in avanti e indietro da seduti;
- dal movimento precedente alzarsi di scatto in piedi;

- capriola in avanti su un piano inclinato;
- eseguendo la capriola in avanti tenere un nastro fermo fra mento e petto, per favorire la giusta posizione della testa;
- per costruire un piano inclinato appoggiare un tappetone da un lato su una panca, oppure fissare un'estremità della panca alla spalliera e poi coprirlo con tappetini;
- preparare in tal modo diverse stazioni, dove eseguire diversi tipi di capriole;
- dal minitrampolino eseguire una capriola su un tappetone.

Perché? Imparare ad eseguire correttamente la capriola in avanti.

Capriola all'indietro

Come? I bambini eseguono la capriola all'indietro senza esitazioni. A seconda delle capacità si possono eseguire capriole anche su un piano inclinato. Nell'esecuzione il bambino guarda sempre le ginocchia.

Varianti:

- arrotondando la schiena dondolare avanti e indietro, eventualmente formando con le mani orecchie grandi come quelle di Topolino;
- capriola all'indietro su un piano inclinato partendo da seduti con le ginocchia flesse;
- rotazione all'indietro agli anelli;
- rotazione all'indietro alla pertica;
- costruire diversi tipi di piano inclinato;
- predisporre materassini sul pavimento.

Perché? Il bambino esegue una capriola all'indietro corretta. Le mani sostengono il movimento, per non gravare sulla testa.

La ruota



Come? I bambini immaginano che braccia e gambe sono i raggi di una grande ruota. Ora il meccanismo si mette in movimento, nella sequenza corretta di mani e piedi (piede – mano – mano – piede).

Osservazioni:

- esercitarsi sempre su entrambe i lati;
- a terra si dispongono demarcazioni per l'appoggio corretto di mani e piedi;

- prendere le demarcazioni della palestra come ausili all'orientamento;
- eseguire una ruota in un corridoio formato da cordicelle elastiche, senza toccarle;
- disporre a terra quattro cerchi, nei quali appoggiare di seguito piedi e mani.

Perché? Saper eseguire la ruota in un corridoio largo una trentina di centimetri o lungo una linea.

Rullo compressore

Come? I bambini, a terra su materassini con le braccia distese oltre la testa, ruotano sull'asse longitudinale come un rullo compressore, senza toccare terra con i piedi e con le mani (all'inizio con l'aiuto del compagno).

Varianti:

- provare da entrambi i lati, ruotando prima verso destra, poi verso sinistra;
- i bambini rotolano su un piano inclinato;
- costruire diversi piani inclinati (v. capriola in avanti);
- rotolare stando dentro a un tubo (fatto con tappetini messi dentro cerchi).

Perché? I bambini sono in grado di rotolare dalla posizione prona a quella supina a viceversa.

Oscillare e dondolare

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

Il mondo alla rovescia



Come? I bambini restano in sospensione fissati alle ginocchia alla sbarra o agli anelli. In un primo tempo scoprono la sensazione nuova e un mondo capovolto; man mano che si sentono più sicuri possono avviare con le braccia una leggera oscillazione.

Indicazioni: disporre materassini sul pavimento; regolare anelli e sbarra.

Varianti:

- a testa in giù recuperare un pallone da terra e lanciarlo ad un compagno;
- in sospensione con le ginocchia piegate darsi lo slancio; raggiunta una altezza sufficiente lasciare l'attrezzo, proseguire la rotazione e atterrare in piedi. Rilasciando le gambe guardare in avanti-alto.

Perché? I bambini sono in grado di restare appesi a testa in giù alla sbarra o agli anelli oscillanti reggendosi con le ginocchia piegate.

L'altalena

Come? I bambini dondolano a diversi attrezzi e fanno le prime esperienze di movimento.

Indicazioni: a terra sono disposti materassini, i bambini in attesa sanno quali zone sono pericolose e dove devono mettersi. Anche le forme organizzative assumono una notevole importanza.

Varianti:

- sedersi agli anelli o al trapezio e farsi spingere dolcemente dal compagno;
- chi riesce ad avviare il movimento da solo e a mantenerlo?
- chi riesce a guardare attraverso l'oblò (anelli)?
- i bambini si tengono con entrambe le mani al trapezio o agli anelli, prendono una leggera rincorsa e poi iniziano a oscillare.

Perché? I bambini si sentono sicuri mentre oscillano e dondolano, si godono la sensazione e scoprono diversi modi per farlo.

Festival delle oscillazioni



Come? In questa sede si illustrano ai bambini varie idee per giocare oscillando e dondolando. Tutti sono liberi di provare a piacimento le diverse stazioni di lavoro e gli attrezzi.

Indicazioni: disporre materassini a terra.

Varianti:

- una panca rovesciata viene fissata con corde agli anelli oscillanti, a formare una altalena di grandi dimensioni, dove possono prender posto diversi bambini per volta;
- una sbarra viene fissata a due paia di anelli, formando un trapezio gigante sul quale possono oscillare più bambini contemporaneamente;
- usando delle corde si fissa agli anelli oscillanti un tappetino, che forma una specie di amaca, molto amata dai bambini.

Perché? I bambini scoprono diversi modi di dondolare e oscillare e fanno esperienze variate di movimento.

Tarzan

Come? I bambini dondolano appesi alla corda come piccoli Tarzan. Questa forma di base può essere completata con diverse altre consegne.

Indicazioni: a seconda della difficoltà dell'esercizio si dispongono a terra tappetini più o meno spessi.

Varianti:

- stando su un cassone i bambini afferrano una corda, si lasciano andare e oscillano avanti e indietro. Attenzione a impugnare la corda abbastanza in alto per evitare di sbattere contro il cassone;
- salto di precisione: arrivati alla massima distanza di oscillazione i bambini si lasciano cadere su un bersaglio disposto su materassini.

Perché? Fare esperienze e rafforzare la muscolatura.

Correre e saltare

Correre e saltare sono attività fondamentali che i bambini utilizzano spontaneamente nei loro giochi. A livello di età G+S-Kids, è buona regola che il bambino si eserciti con queste forme di base del movimento che compongono buona parte delle discipline sportive.

Corsa sulla lava

Come? Si delimita una zona larga circa 15 metri, che rappresenta un fiume di lava. Chi riesce ad attraversare il flusso incandescente senza bruciarsi? Dare il segnale di inizio seguito da uno stop dopo 3-4 secondi. Chi è ancora in movimento si brucia i piedi. Prevedere pause a sufficienza (per raffreddare i piedi).

Varianti:

- imitando animali o essere fiabeschi esercitare elementi della corsa veloce.
 - gazzelle e cerbiatti: corsa leggera;
 - topo: passettini con frequenza elevata;
- gigante: posizione eretta;
- calpestare pozzanghere: mettere i piedi su tappetini (pozzanghere) facendo in modo che l'acqua spruzzi in alto, senza però bagnarsi;
- fra le pozzanghere superare degli ostacoli;
- staffetta con i monopattini. Ci si passa l'attrezzo dopo ogni corsa o tratta di percorso. Esercitarsi su entrambi i lati!

Perché? Esercitare contatti al suolo rapidi e brevi propedeutici per la corsa veloce.

Bob con il tappetone

Come? Due squadre con un tappetone ciascuna. Al comando si deve spingere l'attrezzo il più velocemente possibile su una distanza predefinita.

Varianti:

- cane da slitta: per la descrizione vedi capitolo «Scivolare e derapare»;
- scatti in salita;
- spingere un carrello per i tappetini.

Perché? Esercitare la spinta di corsa per la partenza di scatto.

Corri la tua età (corsa di resistenza)

Come? Il monitore predispone un circuito da percorrere in circa un minuto a velocità accessibile a tutti. Ogni bambino cerca di correre un numero di giri pari alla sua età. La regola fondamentale della corsa di resistenza è di far correre ai bambini la propria età in minuti ad un ritmo piacevole, che consenta loro di parlare con il compagno.

Variante: correre con la musica.

Perché? Esercitare la corsa continua di resistenza.

Costruire una torre



Come? I bambini vengono suddivisi in squadre di 3-5 componenti, disposte ciascuna dietro a un cerchio. Oltre una linea a una ventina di metri di distanza sono sparsi diversi blocchetti di legno. Al segnale i bambini scattano tutti insieme per andare a recuperare i blocchetti che poi portano nel cerchio della propria squadra, fino a quando non ce ne sono più. Chi è stanco può iniziare a costruire la torre.

Varianti:

- dopo aver costruito la torre, quale squadra è più rapida nello smontarla e nel riportare i blocchetti di legno dove si trovano?
- il percorso per arrivare a prendere il materiale è disseminato di panche ed altri ostacoli;
- ogni squadra deve recuperare i vari pezzi di un puzzle e comporlo.

Perché? Allenare la velocità e stimolare.

La valanga



Come? I bambini sono disposti sulla linea di partenza e guardano all'indietro. Alle loro spalle il monitore fa rotolare a terra un pallone. Quando esso raggiunge una linea stabilita i bambini scattano e corrono via.

Variante: a coppie. L'allievo posizionato dietro fa rotolare un pallone fra le gambe del compagno. Non appena il pallone gli passa davanti il bambino scatta e cerca di recuperarlo.

Perché? Allenare la velocità e la rapidità di reazione.

Agganciare e sganciare

Come? A corre fino a un punto determinato e poi indietro alla partenza, dove prende con sé il compagno B, corre con lui lungo il percorso e al ritorno agganciano C. Una volta completato il convoglio, ogni volta che si arriva al punto di partenza si sgancia un elemento, prima A, poi B, fino all'ultimo.

Variante: la locomotiva: il bambino più resistente (o l'insegnante) funge da locomotiva e a ogni giro prende con sé un compagno, che poi lascia nuovamente al punto di partenza. I compagni in attesa svolgono eventualmente consegne accessorie.

Perché? Corsa di resistenza.

Staffetta a terra

Come? I bambini sono distesi a terra lungo due linee parallele, a distanza di 4-5 metri uno dall'altro. A partire da due paletti uno di loro scatta, supera in salto uno a uno i compagni, doppia il paletto e tocca il compagno all'inizio della fila, che a sua volta si avvia sul percorso.

Variante: 4-5 bambini portano di corsa una scatola ciascuno fino a dei punti contrassegnati a terra. Una volta tornati al punto di partenza si compie un altro giro saltando oltre le scatole, poi si inizia a raccoglierle e a riportarle indietro, sempre di corsa.

Perché? Corsa al di sopra di ostacoli.

Il morso del serpente (saltelli)



Come? L'insegnante fa serpeggiare a terra una lunga corda; tre alunni saltano da una parte all'altra della stessa corda cercando di non toccarla.

Varianti:

- elicottero: la corda viene condotta a terra in un ampio movimento circolare. I bambini cercano di evitare il rotore saltellando;
- ogni altra forma di gioco alla corda da fare in gruppo con corde lunghe.

Perché? Sviluppare la capacità di reazione e di saltellare.

Corsa sulle isole



Come? Lungo una linea si dispongono a terra dei tappetini, a distanza man mano crescente. I bambini corrono il più velocemente possibile saltando da un'isola all'altra.

Varianti:

- utilizzare ostacoli in gommapiuma;
- formare un percorso a ostacoli, disposti a distanza di circa 5-7 m. I bambini, se possibile seguendo un ritmo di tre passi, superano dapprima un ostacolo singolo (ad es. scatola di banane), poi 2, 3 o anche 4 ostacoli di seguito.

Perché? Saltare in lungo prendendo la rincorsa.

Segni sulla parete



Come? I bambini vengono suddivisi in due squadre, A e B. Ogni componente della squadra A salta il più in alto possibile cercando di incollare alla parete un foglietto adesivo. Quelli della squadra B a loro volta cercano di staccare gli appunti dalla parete (un tentativo per ogni bambino). Alla fine del gioco quanti foglietti restano ancora attaccati?

Varianti:

- la raccolta a staffetta: i componenti delle squadre corrono a turno a toccare nastri colorati legati agli anelli, posti a cinque metri di distanza. Chi ci riesce ottiene un punto;
- graffiti: alla parete sono appesi fogli con disegnato un cerchio. I bambini saltando cercano di completare il cerchio disegnando un volto stilizzato.

Perché? Saltare in altezza, rafforzare le ossa.

Pause obbligatorie!

Nei bambini gli sforzi di breve durata (qualche secondo ad esempio durante una forma di acchiappino) permettono di allenare anche la resistenza. I bambini recuperano molto in fretta dopo uno sforzo di questo tipo, che si rivela sempre efficace. Non bisogna tuttavia dimenticare di concedere loro delle pause sufficientemente lunghe per evitare che si affatichino.

Siete alla ricerca di altre idee?

- Insetto pratico «mobile» 56: **Correre Kids**. 2009
- Insetto pratico «mobile» 60: **Saltare Kids**. 2009.

Arrampicarsi e stare sospesi

Ai bambini piace molto arrampicarsi e spostarsi appesi a qualche metro dal suolo. E sono molto bravi a valutare le loro capacità. Attenzione tuttavia a non esigere troppo da loro! Gli esercizi e i giochi devono essere semplici e sicuri, ma anche variati e appassionanti.

La pertica



Come? I bambini si arrampicano alla pertica e scivolano di nuovo a terra.

Indicazioni: si tolgono di mezzo eventuali ostacoli e si dispongono a terra materassini.

Varianti:

- arrampicarsi su una pertica inclinata;
- arrampicarsi in verticale;
- tenendosi a due pertiche i bambini si piegano all'indietro fino ad avere la testa rivolta verso il basso;
- i bambini si issano in alto usando due pertiche e poi saltano su tappetini disposti a terra. Per garantire la sicurezza arrampicarsi fino all'altezza da cui si può saltare senza paura;
- se disponibile: quadro svedese.

Perché? I bambini conoscono almeno un sistema per salire e scendere alla pertica. Si sentono sicuri ed eseguono movimenti economici.

Valicare la montagna



Come? I bambini superano una spalliera ad un'altezza che loro stessi decidono.

Indicazioni: per garantire la sicurezza, a terra vengono disposti dei materassini.

Varianti:

- salire da un lato di un ostacolo e scendere da quello opposto;
- godersi lo spettacolo dall'alto;
- salire da un lato e poi saltare giù dall'altro lato su un tappetone;
- una panca fissata alle spalliere con la massima inclinazione possibile. I bambini si arrampicano su di essa.

Per garantire la sicurezza si dispongono ai lati materassini.

Perché? Senza sforzo e senza paura i bambini riescono a superare un ostacolo alto (la spalliera).

Bibliografia

- Baumberger, J.; Müller, U. (2008). **Top-Spiele für den Sportunterricht**. Band 2: für Kinder ab 7 Jahren. Horgen: Verlag Baumberger & Müller.
- Baumann, H. (2004). **Courageux, c'est mieux**. Berna: Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola.
- Commissione federale dello sport (CFS) (1997). **Manuale «Educazione fisica»**. Volume 1: Basi teoriche; Volume 2: Vorschule; Volume 3: 1°-4° anno scolastico.
- Huber, L.; Lienert, S.; Müller, U.; Baumberger, J. (2008). **Top-Bewegungsspiele**. Band 1: für Kinder ab 5 Jahren. Horgen: Verlag Baumberger & Müller (bm-sportverlag.ch)
- Owassapian, D.; Meier, D.: **Spielen lernen**. Herzogenbuchsee: Ingold, 2006.
- Steinmann, P. (2009). **G+S-Kids – Esempi pratici**. Macolin: SUFSM.
- Varisco, J.; Dössegger, A. (2009). **G+S-Kids – Nozioni teoriche**. Macolin: SUFSM.

Links

- Lezioni introduttive G+S-Kids: www.gioventuesport.ch
- Diversi inserti pratici di «mobile» della serie G+S-Kids: www.basposhop.ch
- Qualità in educazione fisica: www.qief.ch

Attraversare le spalliere



Come? I bambini attraversano le spalliere come scimmie, fermandosi a raccogliere dei nastri colorati fissati a diverse altezze.

Varianti:

- i bambini si arrampicano alle spalliere passando attraverso anelli disposti in orizzontale o in verticale;
- i bambini si arrampicano con la schiena alla spalliera;
- due bambini si arrampicano insieme, uniti da una corda che ognuno di loro tiene con una mano (non annodarsi).

di loro tiene con una mano (non annodarsi).

Perché? I bambini sono capaci di attraversare l'intera larghezza dell'attrezzo senza toccare terra, si sentono sicuri e si muovono senza spreco di forze.

Giardino d'arrampicata

Come? Via libera alla fantasia. Ci sono i più diversi attrezzi su cui arrampicarsi, a partire da sbarra e parallele. Predisporre gli attrezzi in modo da consentire ai bambini di arrampicarsi su staggi disposti a diverse altezze.

Indicazioni: si tolgono di mezzo eventuali ostacoli e si dispongono a terra materassini.

Varianti:

- alla sbarra si predispongono 2 o 3 staggi ad altezze diverse. I bambini salgono e scendono all'attrezzo formando un 8;
- parallele: i bambini si arrampicano sugli staggi formando con il corpo un 8;
- parallele: i bambini si spostano in sospensione lungo gli staggi;
- corda, pertica, spalliere, anelli oscillanti, impianti di corde.

Perché? I bambini sanno arrampicarsi in sicurezza, in vari modi e adattando la tecnica alla situazione.

L'acrobata



Come? Alla sbarra, al trapezio (anelli) o alle parallele i bambini possono saltare all'appoggio ed eseguire semplici acrobazie.

Varianti:

- sbarra: dall'appoggio divaricare una gamba dopo l'altra portandole in alto all'attrezzo e tornare nella posizione di partenza;
- parallele: a quattro zampe sulle due sbarre spostarsi in avanti, indietro e lateralmente;
- parallele: in appoggio i bambini

si spostano lungo l'attrezzo;

- parallele: eseguire oscillazioni stando in appoggio sull'attrezzo;
- trapezio: i bambini saltano o salgono all'appoggio e oscillano o eseguono semplici esercizi.

Perché? Apprendere l'appoggio a diversi attrezzi come forma preliminare della ginnastica agli attrezzi. Rafforzare la muscolatura di sostegno.

Lepre, rana e granchio



Come? I bambini imitano rane, lepri e granchi, saltellando o camminando con la stessa andatura in giro per la palestra o oltre ostacoli.

Varianti:

- i bambini appoggiano le mani su una panca e saltellano in avanti e di lato da una parte all'altra della stessa;
- i bambini saltano come rane o lepri attraverso elementi di cassone e poi sul coperchio dello stesso;

- nella posizione di partenza delle flessioni i bambini mettono i piedi su un resto di tappeto, poi lo portano in giro per la palestra spostandosi con la sola forza delle braccia;

- un bambino si appoggia con le mani ad un cerchio e con i piedi fa il periplo dello stesso.

Perché? I bambini acquisiscono una buona forza d'appoggio e possono sostenere e reggere in diverse situazioni il peso del proprio corpo.



Ringraziamo l'autrice di questo inserto pratico

Patricia Steinmann è responsabile del programma G+S Kids nelle scuole. Insegna anche educazione fisica e ne impartisce un'ora ogni giorno agli allievi della classe modello di Macolin.

> patricia.steinmann@baspo.admin.ch

Muoversi a ritmo e danzare

I bambini amano danzare e muoversi seguendo il ritmo. E per quanto riguarda i più grandicelli, sono piuttosto le ragazze che manifestano questa passione. I movimenti nascono spontaneamente e spesso sono molto creativi. I bambini si esprimono in prevalenza in base a quanto hanno già vissuto. La musica e il ritmo stimolano la loro immaginazione, così come le storie e le immagini.

Terra silenziosa



Come? I bambini non possono parlare o fare rumore. Il monitore mostra loro diverse figure e posture, che i bambini devono imitare il più rapidamente possibile.

Varianti:

- correre in avanti, indietro, lateralmente;
 - saltellare;
 - camminare a quattro zampe, all'indietro;
 - camminare sulle punte dei piedi e sui talloni;
 - imitare diversi animali;
- spiegare ed eseguire semplici sequenze motorie senza parlare;
 - il movimento viene sostenuto o guidato con le percussioni (tamburello o mani).

Perché? I bambini percepiscono il movimento solo a livello visivo. Se si deve stare in silenzio inoltre si raggiunge un buon grado di concentrazione.

Il palloncino



Come? Tenendosi per mano i bambini si avvicinano l'un l'altro per formare una specie di pallone. A questo punto iniziano a soffiare con forza, e il pallone si gonfia (i bambini si allontanano lentamente) fino a scoppiare (i bambini cadono a terra ed eseguono una capriola).

Indicazioni: prevedere spazio a sufficienza.

Variante: tutti i bambini si tengono per mano e camminano in cerchio; riescono a mantenere tutti lo stesso ritmo, in modo da non far rovinare la forma del pallone (il cerchio)?

Perché? Il bambino sente la respirazione e fa qualcosa insieme agli altri.

Incantato

Come? I bambini si muovono al ritmo di uno strumento a percussione (tamburello), riprendendo il ritmo ed eseguendo movimenti appropriati.

Varianti:

- correre, saltellare, galoppare, camminare;
- quando le percussioni cessano i bambini si fermano come impietriti;
- quando la percussione cessa o si sente un altro rumore i bambini vengono trasformati per magia in figure o oggetti (pietra, albero, nanetto, gigante, etc.).

Perché? I bambini sentono il ritmo e sono capaci di trasportarlo nel movimento.

Il mondo animale



Come? A terra sono sparse varie figure di animali. Uno dei bambini ne sceglie una e senza parlare rappresenta l'animale. Gli altri cercano di indovinare di cosa si tratta e di imitarlo a loro volta.

Varianti:

- utilizzare altre figure (tipi di sport, personaggi delle favole);
- un bambino rappresenta il suo animale preferito e gli altri lo imitano;
- predisporre un percorso sul quale vanno eseguite le andature di diversi animali (in equilibrio sulla panca come un gatto, salire sulle spalliere come una scimmia, saltellare come una rana).

Perché? Riconoscere andature e caratteristiche di diversi animali ed imitarli in modo efficace.

Improvvisazione

Come? Mentre si sente un pezzo di musica i bambini cercano di muoversi nel modo più adatto e creativo possibile.

Varianti:

- grande – piccolo;
- in piedi – allungato;
- rumoroso – silenzioso;
- veloce – lento;
- indicare favole o figure che devono essere rappresentate nella danza;
- mettere a disposizione dei bambini piccoli attrezzi e oggetti per improvvisare (corde, cerchi, fazzoletti da prestigiatore, palloni, giornali).

Perché? I bambini sentono il ritmo della musica e li traspongono in movimento. Sostenere la creatività dei bambini.

Combinazioni

Come? I bambini apprendono combinazioni di danza adatte al loro livello. Il monitore indica alcuni passi e una sequenza e poi li prova con loro. Si possono provare ad esempio step laterale, twist, passi in avanti e indietro, combinazioni con le braccia, elementi a terra e saltelli. Tutto è possibile!

Varianti:

- il monitore unisce i passi di danza in una combinazione. Dopo 8 o 16 battute - a seconda del livello dei bambini - si inserisce un nuovo passo. Gli stessi passi possono ripetersi più volte nella stessa sequenza. La combinazione può essere ripetuta;
- i bambini inventano dei passi di danza e li mostrano al monitore e poi a tutto il gruppo. Se validi possono essere integrati nella combinazione.

Musica:

- i bambini portano la musica preferita, e il monitore insieme al gruppo cerca un pezzo adatto a danzare;
- sono indicati pezzi con 120 bpm (battute al minuto).

Perché? I bambini sono in grado di eseguire autonomamente le combinazioni imparate.

Acqua alta

Come? Il monitore propone un brano musicale e i bambini possono danzare, correre e saltare liberamente seguendone il ritmo.

Varianti:

- quando la musica s'interrompe (acqua alta) tutti i bambini si mettono in salvo in posizione rialzata. Il monitore può chiedere determinate figure o pose: bilancia, albero, fenicottero, toccare terra con solo una mano e un piede;
- i bambini camminano sulle linee della palestra, su forme e colori predefiniti;
- si dispongono a terra diversi materassini; i bambini possono danzare ed eseguire sui materassini piccole acrobazie;
- quando la musica si blocca il monitore chiama un numero. I bambini cercano di formare il più rapidamente possibile su un materassino o in un cerchio un gruppo di numero corrispondente.

Perché? Stimolare la creatività del bambino. A seconda della consegna accessoria proposta si possono perseguire diversi scopi, (ad es. migliorare l'equilibrio).

A, B o C?

Come? I bambini ascoltano tre pezzi musicali, a ciascuno dei quali viene collegata una consegna. Ad esempio A = correre e scattare; B = ballare distesi a terra; C = muoversi a ritmo con un pallone.

Varianti:

- i bambini decidono le diverse forme di movimento;
- determinare i passi di danza o lasciare i bambini liberi di sceglierli;
- utilizzare diversi piccoli attrezzi.

Perché? Saper riconoscere diversi pezzi musicali e ritmi ed attribuire loro movimenti corrispondenti. Improvvisazione.

1,2,3,... musica!

Con delle fiabe, delle poesie, delle canzoni e dei giochi in musica i bambini vivono diversi processi ritmici. Associate al movimento, queste esperienze sono di fondamentale importanza per sviluppare e approfondire il senso del ritmo. Da non perdere: i CD della collezione «Musica e movimento», colmi di idee per proporre un insegnamento in musica.

Ordinazioni al sito www.basposhop.ch

Lanciare e ricevere

Lanciare e ricevere sono azioni alla base di numerose discipline sportive: si pensi ad esempio a quelle incentrate sul gioco oppure ai lanci nell'atletica leggera. Si distinguono pure delle forme differenziate, come portare, rotolare, condurre, dribblare, colpire e proiettare.

Il festival dei lanci



Come? Insieme ai bambini il monitore predispone un percorso con varie stazioni alle quali i bambini possono poi esercitarsi liberamente cercando di colpire diversi bersagli; demarcazioni sulla parete, clavette e birilli, scatole o elementi di cassone, reti da tchoukball, porte, cerchi.

Varianti:

- lanciare lontano degli oggetti usando diverse tecniche (una mano, due mani, sopra la testa, dal basso, con rotazione);
- lanci in lungo con diversi oggetti, cercando di trovare la tecnica migliore allo scopo e osservando le diverse traiettorie;
- calciare la palla verso un bersaglio;
- lanciare diversi oggetti come palloni, fazzoletti, volani, ecc.;
- lanciare bacchette, fiammiferi, rametti;
- mettere footbag in fazzoletti da giocoliere e lanciaarli.

Ambiente:

- nel bosco si possono eseguire lanci con pigne, ghiande, noci, sassi e altri oggetti;
- anche i bersagli sono a disposizione ovunque: alberi, cespugli, pali, tronchi.

Perché? I bambini sanno lanciare una palla in modo variato e corretto e riescono a colpire un bersaglio. Precisione del lancio, angolo di lancio, differenziazione.

L'artista del pallone

Come? Suddivisi a coppie i bambini si lanciano a vicenda un pallone, che recuperano a due mani.

Varianti:

- i bambini lanciano il pallone almeno all'altezza della testa e fanno una «acrobazia» prima di recuperarlo (battere le mani, mezza rotazione, toccarsi i piedi);
- inventare altre forme o eseguire quelle indicate dal monitore;
- lanciare una palla contro la parete e recuperarla dopo il rimbalzo;
- a coppie i bambini si passano a vicenda la palla facendola rimbalzare all'interno di un cerchio disposto a terra fra di loro;
- a coppie i bambini si passano la palla al di sopra di una rete, di una corda o di un qualsiasi altro ostacolo;
- i bambini fanno rimbalzare la palla su una rete da tchoukball e la recuperano al volo.

Perché? Riuscire a recuperare un pallone lanciato con una certa precisione.

Il gioco della giungla

Come? I bambini vengono suddivisi in due gruppi, le scimmie e i contadini: questi ultimi cercano di raccogliere il più possibile delle noci di cocco sparse per la palestra (palloni) per portarle al villaggio (cassone), mentre le scimmie cercano di impedirlo rubando i palloni e distribuendoli di nuovo in giro (senza lanciaarli). Se una scimmia con la palla viene toccata da un contadino deve riportarla nel cassone.

Variante: le palle possono essere trasportate solo usando delle racchette (da tennis o da badminton).

Perché? Esercitare in modo ludico il trasporto dei palloni e rispettare delle regole.

Palla sopra la corda

Come? I bambini sono suddivisi in coppie che si affrontano una contro l'altra disposte sui due lati di una corda tesa a una certa altezza. I bambini di ciascuna squadra si alternano al lancio e alla ricezione. Quali coppie riescono ad eseguire più lanci consecutivi senza commettere errori?

Varianti:

- dopo ogni ricezione i bambini devono toccare una linea di fondo campo, la parete o fare un giro intorno a un paletto;
- le squadre giocano una contro l'altra a punti.

Perché? I bambini riescono a lanciare con precisione e a ricevere in sicurezza.

Siete alla ricerca di altre idee ludiche?

- Insetto pratico «mobile» 10: **Il fascino della palla**. 2005
- Insetto pratico «mobile» 16: **Obiettivo giochi**. 2006.

Giochi di abilità

Come? I bambini fanno rimbalzare una palla a terra eseguendo giochi da loro stessi inventati e mostrandoli ai compagni. Si può ad esempio palleggiare a terra in piedi, camminando, correndo, stando seduti o distesi a terra. Si può anche sedersi e rialzarsi, far passare la palla fra le gambe, stare su una gamba sola, chiudere gli occhi, palleggiare da distesi, rotolando da supini a proni. Esercitarsi sempre da ambedue i lati!

Varianti:

- far rimbalzare la palla a terra il più forte possibile: chi fa più rumore? Chi riesce a mandare la palla più in alto?
- far rimbalzare la palla a terra seguendo ritmi diversi;
- palleggiare a terra in sincronia con altri;
- palleggiare a terra al ritmo di uno strumento a percussione o dei passi;
- utilizzare diversi palloni;
- diversi piccoli ostacoli per palleggiarci intorno, sopra o al di sotto: linee sul terreno, paletti, panca, cordicella elastica, cerchi.

Perché? I bambini scoprono i rimbalzi dei diversi palloni e riescono a palleggiare a terra con una o due mani, anche in movimento.

Le patate bollenti

Come? A suon di musica i bambini si spostano correndo per la palestra. In gioco ci sono diverse patate bollenti che si devono passare al compagno il più velocemente possibile. Quando il maestro interrompe la musica chi è in possesso di palla si «brucia le dita» e deve mostrare un passo di danza, prima che il gioco possa riprendere.

Varianti:

- passare la palla in diversi modi: prima di consegnarla al compagno toccarlo alla schiena con la palla; passaggi a terra solo di primo tocco;
- sequenza: i bambini sono disposti in cerchio e i palloni vengono passati o consegnati da uno all'altro. A un certo punto tutti iniziano a muoversi liberamente, ma si deve continuare a seguire lo stesso ordine per i passaggi;
- palloni di diverso tipo: in gommapiuma, palloni da ginnastica, mini palloni, palle da pallavolo, da pallamano, da tennis.

Perché? I bambini imparano a giocare con la palla stando in movimento in un gruppo e a mantenere uno sguardo d'insieme.

Golf con lanci



Come? In palestra o all'aperto il monitore predispone un percorso di golf con scatole, elementi di cassone, porte, secchi e contenitori di altro genere. Tutti i bambini hanno una palla con la quale si avventurano sul percorso, cercando di imbucarla con meno colpi possibile. Vince chi riesce a svolgere tutto il percorso con meno lanci.

Varianti:

- lanciare o far rotolare usando la mano sinistra;
- svolgere il percorso usando una racchetta da tennis, badminton, tennistavolo, goba;
- svolgere il percorso usando bastone e pallina: unihockey, golf;
- far predisporre il percorso ai bambini;
- si possono utilizzare contenitori di ogni tipo. Non ci sono limiti alla fantasia dei bambini e dei monitori.

Perché? Variazioni nei lanci a bersaglio con distanze e bersagli sempre diversi.

Spingere le mucche

Come? I bambini fanno rotolare con la mano palloni in giro per la palestra. Quando il monitore indica ad alta voce un colore (linee di demarcazione) tutti i bambini devono correre a toccarlo con il proprio pallone.

Varianti:

- guidare un pallone con il piede o un'altra parte del corpo;
- slalom, percorso a ostacoli;
- al segnale seguire diverse consegne: scambiarsi il pallone con il compagno, eseguire un 8 attorno alle proprie gambe, far rimbalzare il pallone alla parete e recuperarlo;
- a coppie, passarsi il pallone facendolo rotolare: far passare la palla fra le gambe del compagno, che scatta per raggiungerla e bloccarla il più rapidamente possibile;
- forme di staffette;
- attrezzi con i quali condurre la palla: bastone da unihockey, racchetta da tennis, goba, bacchette da ginnastica, clavette.

Perché? I bambini sono in grado di guidare il pallone con o senza attrezzi accessori.

Con entrambe le mani!

Non si tratta di sviluppare unicamente l'abilità con le palle, ma anche di riuscire a maneggiare altri attrezzi, come bastoni o racchette. Quando i bambini svolgono compiti motori variati devono esercitarsi sempre con entrambe le mani. Il monitore fornirà loro degli oggetti leggeri da lanciare ma anche altri tipi di attrezzi per aiutarli ad ampliare il ventaglio di esperienze motorie.

Lottare e azzuffarsi

Praticati lealmente, i combattimenti e i giochi di lotta sono molto divertenti e permettono ai bambini di soddisfare in vari modi il loro bisogno di muoversi. Inoltre aiutano a sviluppare la percezione del proprio corpo, a vivere delle emozioni e ad allenarsi a controllarle.

Attenti al fosso!



Come? Fra due bambini si trova un tappetino, che rappresenta un fosso. I due bambini si danno la mano destra e cercano di farsi cadere a vicenda nel fosso, tirando e spingendo. Perde chi mette per primo un piede nel fosso.

Varianti:

- utilizzare nella posizione di partenza la mano sinistra o ambedue le mani;
- si usa come fosso un tappetone; i bambini si dispongono intorno

ad esso e si danno le mani, poi il gruppo prova a tiare nel fosso uno dei componenti.

Perché? Tirando, spingendo e premendo i bambini misurano la propria forza.

Conquistare il tesoro

Come? Due bambini si fronteggiano distesi a pancia in giù su materassini, tenendo con le braccia distese in avanti un pallone. Al segnale entrambi cercano di portare il pallone al sicuro sotto il proprio corpo.

Varianti:

- i bambini sono stesi sulla schiena e la palla viene tenuta con i piedi;
- un bambino in quadrupedia rovesciata tiene la palla bloccata sotto la schiena, mentre il compagno cerca di portargliela via;
- due contro due;
- utilizzare dei cuscini.

Perché? Conquistare un oggetto e riuscire a mantenerlo.

Lotta a terra

Come? A coppie i bambini sono seduti su un materassino uno di fianco all'altro a gambe distese, rivolti in direzioni opposte. Il braccio accanto al compagno viene ora posto sulla sua spalla più lontana. Al segnale si cerca di far cadere l'avversario sulla schiena.

Varianti:

- il compagno deve essere trattenuto con la schiena a terra per 10-20 secondi, mentre cerca di voltarsi sulla pancia o di rialzarsi;
- lottare a partire da diverse posizioni: schiena contro schiena, seduti o stando in ginocchio uno davanti all'altro;
- due bambini più piccoli affrontano un compagno più grande e robusto.

Perché? I bambini imparano a lottare stando seduti.

La regina dell'isola

Come? Due bambini cercano di spingersi a vicenda fuori da un territorio (due tappetini). Per vincere si deve però restare con almeno parte del corpo all'interno del tappetino.

Variante: il gioco si può fare anche al contrario; due bambini si trovano fuori dei tappetini e sono gli squali, che cercano di trascinare in acqua gli abitanti dell'isola. Chi viene trascinato fuori dal tappetino toccando terra con una qualsiasi parte del corpo diventa a sua volta pescecane.

Perché? I bambini conquistano un territorio e lo difendono.

Rivoltare le tartarughe



Come? I bambini sono sparsi su un lato di un campo di gioco ricoperto di materassini e si muovono a quattro zampe, come tartarughe, cercando di arrivare all'estremità opposta (per tuffarsi in mare). Dall'altro lato si trovano due cacciatori che cercano di bloccarle rivoltandole sulla schiena. Chi viene bloccato al turno successivo diventa cacciatore.

Variante: lo stesso sotto forma di duello individuale o scontro fra piccoli gruppi.

Perché? I bambini sono in grado a seconda delle circostanze di mantenere una posizione, o di modificarla.

Sicurezza

Togliere gioielli e scarpe per evitare di farsi male. Prima dell'inizio della lezione, definire un segnale chiaro con i bambini (ad esempio: «stop!») per interrompere immediatamente il combattimento in caso di dolore.

Scivolare e slittare

Scivolare, in tutte le sue forme, è un'azione molto richiesta dai bambini e assume un ruolo importante anche nello sviluppo motorio, perché aiuta ad esercitare e a migliorare l'equilibrio. Sono molteplici le possibilità esistenti per acquisire esperienza in questo ambito.

La funivia



Come? Seduti su un pezzo di tappeto i bambini afferrano una corda e si tirano per qualche metro in avanti.

Varianti:

- in ginocchio, in piedi, distesi;
- eseguire l'esercizio lungo una panca;
- materiale: resti di tappeto, sacchi di iuta, pezzi di stoffa, calze.

Perché? I bambini scoprono le caratteristiche dello scivolamento, sono in grado di restare in equilibrio e rafforzano i muscoli.

Lo scivolo



Come? Una panca viene fissata alle spalliere o alla sbarra per formare uno scivolo. I bambini si arrampicano all'attrezzo e poi scivolano fino in basso su un resto di tappeto.

Indicazioni: predisporre materassini nella zona di salita, scivolamento e uscita dall'attrezzo.

Varianti:

- seduti in ginocchio, distesi, in piedi come uno sciatore o come uno snowboarder;
- salto con gli sci: i bambini scivolano lungo il piano inclinato in piedi

o in posizione raggruppata e alla fine saltano su un tappeto morbido;

- variare l'inclinazione della panca.

Perché? Mantenere l'equilibrio anche muovendosi su un piano inclinato. Acquisire una postura attiva e fiducia nelle proprie capacità.

La slitta dei cani



Come? Un bambino sta seduto su un pezzo di tappeto (slitta) e tiene ben saldo un cerchio in cui si trova un compagno (cane), che al segnale inizia a tirare la slitta per la palestra.

Varianti:

- in ginocchio, distesi, in piedi;
- a un tappetino rovesciato vengono fissate delle corde, alle quali si posizionano dei bambini, che tirano il cocchio su cui si trovano 1-2 compagni;
- svolgere un percorso prestabilito.

Perché? Resistere alla trazione grazie alla tensione del corpo, assumere una posizione stabile, trasmettere e controllare l'equilibrio.

Il rodeo

Come? Il cowboy si trova su un puledro selvatico (carrello con un solo tappetino). Un compagno cerca di farlo cadere a terra spingendolo e tirando bruscamente il carrello.

Indicazioni: il monitore controlla costantemente, per poter intervenire se il cavallo si imbroglia troppo. Lo spazio circostante è libero da ostacoli e oggetti.

Varianti:

- il cowboy è in posizione raggruppata;
- il cowboy è in equilibrio su una sola gamba;
- cavallo e cowboy cercano di svolgere un percorso nel minor tempo possibile senza cadere (collaborazione fra i bambini).

Perché? Riuscire a mantenere l'equilibrio in condizioni difficili.

Scivolate a gogo!

All'inizio è meglio optare per una superficie piana, senza farsi aiutare da un compagno, per testare le varie forme di materiale che si possono utilizzare per scivolare. Con degli esercizi in coppia o in gruppo, si possono fare in seguito le esperienze più diverse, usando anche dei piani inclinati. Si raccomanda di prestare molta attenzione alla sicurezza durante l'allestimento di postazioni.

Una rivista per te



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)

a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico

a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»
(Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova
(3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Invviare per posta o per fax a: Ufficio federale dello sport UFSPD, Redazione
«mobile», CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch