

## 01 | 2015

## Giocare

### Tema del mese – Sommario

Imparare a giocare (prospettiva del bambino)	2
Insegnare a giocare	3
Allenamenti	
• Sport sulla neve	4
• Nuoto	8
• Lottare	10
• Tennis	13
• Unihockey	15
• Pallamano	18
• Calcio	21
Informazioni	25

### Categorie

- Età: 5-10 anni
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare



**I bambini vogliono giocare e hanno il diritto di farlo. E per garantire loro il divertimento occorre proporre loro delle attività su misura. Questo tema del mese presenta degli allenamenti ludici adatti a ogni età in sette diverse discipline sportive, che si basano su queste constatazioni e permettono di fare esperienze gratificanti da soli o in gruppo.**

Il bambino trasforma in un gioco tutto ciò che vede, sente, percepisce o che afferra con le proprie mani. Il gioco, il movimento, l'esperienza di attività in comune e la soddisfazione di una riuscita gli consentono di scoprire la vita e l'ambiente che lo circonda. Il bambino gioca per crescere.

### «Giocare», un fascicolo di G+S

Il gioco ha una tale valenza nell'insegnamento e nell'allenamento dei bambini che diventa oggetto di un fascicolo specifico (v. «[Informazioni](#)», pag. 25) destinato ai monitori e agli esperti G+S Sport per i bambini. Consente ai bambini di acquisire e sperimentare le basi motorie nonché di ampliare il repertorio dei movimenti. Le 17 categorie proposte comportano tutte diversi giochi assortiti di molteplici varianti.

### Un gioco, diversi sport

Un altro atout di questo fascicolo sono i numerosi giochi che possono essere svolti in combinazione con uno sport. Una decina di esperti G+S lo hanno dimostrato in questo tema del mese componendo sette allenamenti (v. «Sommario») adattandone i contenuti alle specificità dello sport in questione. Va inoltre ricordato che i giochi e le condizioni quadro (regole, materiale, ecc.) possono nuovamente essere adeguati all'età e ai bisogni dei vostri allievi. La piattaforma [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) propone un ampio ventaglio di altri giochi e lezioni.

### Dei giochi per tutti i gusti

L'importante è che tutti i bambini partecipino! Grazie ai consigli e alle astuzie che figurano in questo tema del mese (v. capitoli «[Imparare a giocare](#)», pagg. 2-3), tutti i partecipanti si divertiranno a giocare e a scoprire uno o diversi nuovi sport.

# Imparare a giocare

**Questa parte affronta il gioco nell'ottica del bambino e sancisce due messaggi principali: i bambini vogliono giocare e il gioco risponde alle loro esigenze.**

## I bambini vogliono giocare

Il gioco è l'attività principale del bambino perché gli permette di esplorare il mondo e scoprire sé stesso. Già in tenerissima età il bambino dimostra una grande curiosità e si interessa a tutto ciò che si muove, che può afferrare, che fa rumore, che ha un sapore o un profumo.

Il gioco è un'attività intenzionale con esiti incerti. È una sfida avvincente e divertente che consente di riprodurre la «vita normale» per comprenderne la realtà. Chi gioca lo fa per divertirsi, rilassarsi oppure semplicemente perché gli piace giocare. Il gioco crea un'altalena di emozioni positive come la trepidazione e la gioia che incitano il bambino a giocare ancora di più.

## Il gioco soddisfa un bisogno innato

Fondamentalmente l'essere umano aspira a vivere delle emozioni positive e cerca di evitare quelle negative come ad es. la vergogna. Quest'attitudine si esprime anche nei seguenti bisogni psicologici universali dell'essere umano che devono essere soddisfatti affinché il bambino (ma anche l'adulto) si senta motivato.

### Esigenza di autonomia

Il gioco consente di scoprire le proprie peculiarità per sviluppare una personalità autonoma attraverso le esperienze ludiche. Al bambino piace agire con autonomia e nell'ambito delle sue possibilità vuole decidere da sé. Il gioco rappresenta anche un campo di apprendimento ideale per l'autonomia dei bambini.

### Bisogno di appartenenza sociale

Il bambino ha bisogno di altri bambini per fare l'esperienza di una comunità sociale. Se è parte di un gruppo e gioca con altri, egli si sente accettato in uno scambio interattivo. Il monitore deve tener conto di questa esigenza nelle lezioni e nell'allenamento e specialmente anche nelle attività ludiche: tutti i bambini devono poter partecipare al gioco. Solo se il clima d'apprendimento è buono il bambino si sente integrato e accettato. Il bambino vuole essere stimato, rispettato e coinvolto dai compagni e dal monitore.

### Bisogno di competenza

L'essere umano aspira a sentirsi competente. Essere consapevoli di «saper fare una cosa» è una fonte di motivazione per il bambino e per l'adulto. Il bambino scopre il mondo giocando. Secondo Armin Krenz, ricercatore di pedagogia applicata, ciò che è sconosciuto diventa familiare, la novità invita alla scoperta e l'avventura vuole essere vissuta. Questi tre elementi determinano l'acquisizione di competenze e abilità.

## Il bambino impara giocando

Imparare significa «fare da sé». Se il bambino ha il tempo che gli serve e gode di un quadro ottimale è stimolato a giocare e attraverso l'attività ludica impara quasi per caso e inconsciamente (implicitamente). Sempre secondo Krenz (2001) gioco e apprendimento sono un binomio inseparabile.

Giocando il bambino fa delle esperienze intense che lo coinvolgono sul piano emozionale e favoriscono la sua concentrazione. Il gioco gli consente di mantenere più a lungo la concentrazione senza rendersi conto dello sforzo.

Fonte: Krenz, A. (2001). [Kinder spielen sich ins Leben – Der Zusammenhang von Spiel- und Schulfähigkeit.](#)

# Insegnare a giocare

**Questa parte considera il gioco dal punto di vista del monitore, a cui offre tutta una serie di informazioni di base e di consigli pratici che gli facilitano il compito durante le lezioni e gli allenamenti.**

## Adeguare il gioco al bambino

Come già menzionato, il bambino ha una voglia innata di giocare. Nonostante ciò, il monitore deve sapere come avvicinare al gioco i bambini per consentire l'esperienza del gioco, del movimento, della comunità e della riuscita.

### I punti più importanti:

#### Includere tutti i bambini

- Gruppi piccoli e campi di gioco adeguati.
- Rimanere in gioco piuttosto che stare in disparte.
- Evitare le «panchine di riserva» e i tempi d'attesa.

#### Insegnamento a misura di bambino

- Infondere divertimento e gioia.
- Prevedere spazio e tempo per consentire al bambino di fare esperienze e scoperte proprie.
- Il bambino non è un piccolo adulto: bisogna scegliere giochi adeguati al suo livello di sviluppo.

#### Materiale adeguato all'età

- Palle più piccole o grandi, più morbide o più lente.
- Bastoni e racchette più piccole, più corte, più leggere.
- Obiettivi (ad es. porte, etc.) più grandi o più piccole o di vario tipo.

## Prima del gioco: creare condizioni ideali

Se al momento di preparare il gioco il monitore tiene particolarmente conto di alcuni elementi riesce a creare un quadro migliore per l'attività ludica, facilita a tutti l'accesso e prolunga il tempo effettivo di gioco.

- Inserire poche regole semplici
- Definire un campo di gioco adeguato all'attività ed evidenziarlo chiaramente
- Assicurarsi che l'ambiente sia sicuro
- Utilizzare materiale ludico adeguato all'età
- Formare dei gruppi adeguati e fare in modo che siano chiaramente distinguibili
- Spiegare il gioco in modo chiaro e semplice

## Durante il gioco: dirigere, osservare e variare il gioco

Il gioco è divertente solo se tutti lo capiscono, specialmente quando si tratta di un nuovo gioco. Pertanto bisogna programmare tempo a sufficienza e non esitare a ripetere più volte.

- Seguire il gioco e contare i punti per i bambini in modo visibile
- Osservare attentamente il gioco, analizzarlo e, se necessario, intervenire dando consigli
- Variare il gioco in modo adeguato

## Dopo il gioco: concludere al meglio la lezione o l'allenamento

Giocare scatena delle emozioni intense come la gioia, il piacere e l'orgoglio ma anche rabbia, tristezza e delusione. Pertanto è importante che il bambino apprenda a controllare e a gestire le emozioni. La lezione o l'allenamento dovrebbe sempre terminare su una nota positiva per motivare i bambini a riprendere con rinnovato entusiasmo. Poiché la fase conclusiva riveste un'importanza particolare suggeriamo alcuni approcci che aiutano il monitore a gestire le situazioni molto emozionali.

- Discutere del gioco insieme ai bambini
- Imparare a gestire la vittoria e la sconfitta
- Discutere dell'importanza di un comportamento corretto
- Inserire dei rituali e delle forme di gioco rilassanti

Trovate numerosi consigli pratici relativi ai contenuti esposti (ad es. delle idee per la formazione di gruppi) nel fascicolo [Sport per i bambini G+S – Giocare](#).

# Allenamenti

## Sport sulla neve

**Questo allenamento permette ai bambini di migliorare le loro capacità in modo ludico e in gruppo, su un terreno pianeggiante o delle piste facili.**

### Condizioni quadro

- Durata: 120 minuti
- Età: 5-12 anni
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Terreno: sulla neve (pianura e/o piste facili/ piccolo skilift)

### Obiettivi di apprendimento

- Durante il gioco, i bambini imparano ad assumere sempre nuove posizioni per svolgere il compito
- Durante le forme di gioco i bambini devono muoversi in modo attivo e il compito diventa più facile se viene proposto un percorso disseminato di ostacoli
- I bambini migliorano in modo ludico le loro capacità sugli attrezzi (sci, snowboard, ecc.) imparando anche a muoversi in gruppo

### Osservazioni

- La scelta del terreno è molto importante per gli esercizi. Per alcuni giochi e pubblici destinatari bisogna optare per un terreno pianeggiante. Per altre forme si possono scegliere piste facili, munite di un piccolo skilift dove i bambini possono circolare liberamente. È importante che la pista non sia troppo affollata o troppo discosta.
- Alcune forme di gioco possono essere eseguite solo con gli sci. Per gli snowboarder, alcuni giochi possono essere svolti staccando un piede dalla tavola, per altri occorre apportare qualche adattamento, perché per i partecipanti è difficile eseguire delle salite.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	30' <b>Gioco libero</b> Ogni bambino riceve un foulard (o un altro oggetto) e sperimenta tutto ciò che può fare con questo oggetto su un terreno pianeggiante o su una pista facile.  <b>Saluto</b> L'insegnante saluta i bambini e spiega loro i contenuti della lezione.  <b>In pista</b> I bambini formano delle coppie e preparano una figura/dimostrazione con un foulard e la mostrano al resto del gruppo. Ogni coppia presenta la sua figura/dimostrazione al resto del gruppo che cerca poi di realizzarla. <b>Consiglio:</b> riempiendo di neve il foulard si ottiene una palla!	Su un terreno pianeggiante o una pista facile           Formazione dei gruppi: lasciare che i bambini stessi formino le coppie Terreno pianeggiante o pista facile	Foulard o altri oggetti Schede Swiss-Ski «Giochi liberi»
Parte principale	35' <b>«Basta leggere il giornale»</b> Il docente decide a chi tocca leggere il giornale con il metodo «nodo di spaghi» e stabilisce anche il modo di avanzare (pattinando, aratro, scivolare di lato, frenare con gli sci paralleli, curve a corto raggio, posizioni diverse...) e le regole in base al livello dei bambini. Durante la discesa successiva si sperimentano le versioni del gioco «Basta leggere il giornale!» adatte ai gruppi destinatari.  <b>«Basta leggere il giornale» – stop! (facile)</b> Un bambino legge un giornale (foulard) alla fine della pista, il viso rivolto a valle. I compagni, in cima alla pista, si lanciano lungo la pista/dall'altra parte e cercano di arrivare fino a lui senza farsi sorprendere. Quando il bambino che legge il giornale si gira gridando «stop !» gli altri bambini devono immobilizzarsi immediatamente sul posto. Se uno di loro si muove ancora deve ritornare sui suoi passi e mettersi all'altezza del compagno più in alto (salita a scalletta/forbice o skating). Il bambino che arriva per primo a toccare la schiena del bambino che legge il giornale prende il suo posto.	Nodo di spaghi: un pezzo di spago per ogni bambino. Per un gruppo da tre ad esempio, si fa un nodo all'estremità di tre spaghi. Il monitore tiene in mano tutti i nodi. I bambini afferrano uno spago e nel momento in cui il monitore apre la mano ecco che i nodi vanno a formare i gruppi. Invece di spaghi si possono utilizzare dei foulard.           Terreno pianeggiante oppure pista facile o un po' ripida, ma poco frequentata.	Foulard Schede Swiss-Ski Giochi di percezione «Basta leggere il giornale!»

### Osservazioni (seguito)

- Sulla neve si possono usare molti oggetti da integrare nelle forme di gioco, come dei foulard (da riempire con la neve per i giochi con la palla), delle palle e delle racchette di legno (per i giochi di rinvio), dei bastoni da sci e anelli (giochi basati sull'hockey su ghiaccio), delle corde (forme di gioco da svolgere con partner), delle borse Ikea o dei secchi come bersagli, ecc.
- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle particolarità degli sport sulla neve per i bambini. Il volume contiene altre idee da sfruttare per questa disciplina e anche il sito [mobilesport.ch](#) alle rubriche «[Sport sulla neve](#)» e «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» ne presenta delle altre.
- [Schede Swiss-Ski](#) (pdf) tratte dal fascicolo «Sport per i bambini G+S – Giocare». Propongono delle varianti utili per adeguare i compiti all'età e al livello dei bambini.

### Da scaricare

- [Tema del mese 10/2011 «Sci e snowboard con i bambini»](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p><b>«Basta leggere il giornale» con comando gestuale (medio)</b> Idem come il gioco precedente, ma questa volta ogni bambino ha un giornale in mano (foulard). Quando il lettore si gira (comando gestuale unicamente) i compagni devono reagire e immobilizzarsi, nascondendo il viso dietro al loro giornale. Se un bambino non è nascosto perfettamente, il lettore lo fa retrocedere fino al punto di partenza.</p> <p><b>«Basta leggere il giornale» a coppie (difficile)</b> Idem come il primo gioco ma questa volta sono due i bambini che leggono il giornale (foulard). Quando uno dei due si gira i compagni devono immobilizzarsi.</p>		
	<p>40' <b>Giocare Sport per i bambini G+S</b> Scegliere 1-3 esercizi (v. «Alaska e palla bruciata», «Giochi di corsa», «Giochi di nascondino», «Giochi di inseguimento»), adeguarli alla categoria di età e alle capacità dei bambini. Nelle <a href="#">schede Swiss-Ski</a> si possono trovare le varianti di ogni esercizio.</p>		Schede Swiss-Ski
	<p><b>Alaska e palla bruciata</b></p> <p><b>Alaska multicolore (facile)</b> Formare diversi gruppi con lo stesso colore di giacca (oppure nastro). Ogni gruppo ha una palla dello stesso colore (foulard riempito di neve). Al segnale un bambino per ogni squadra lancia una palla sulla pista da una zona di lancio. Tutti i bambini corrono il più in fretta possibile a recuperare la loro palla, formano una colonna (posizione di spazzaneve) e se la passano fra le gambe. Quando l'ultimo della colonna afferra la palla grida «Alaska».La squadra più rapida segna un punto.</p> <p><b>Alaska (medio)</b> Formare due gruppi con lo stesso colore di casco. Un bambino della squadra dei lanciatori invia un oggetto nel campo (delimitato da oggetti di demarcazione). Tutti i suoi compagni fanno il giro del campo sciando per ottenere dei punti. Chi riceve recupera l'oggetto, si dispone in colonna (posizione di spazzaneve) e lo passa fra le gambe. Quando l'ultimo della colonna afferra l'oggetto gridando «Alaska», i lanciatori si fermano. Quanti giri sono riusciti a compiere?</p>	<p>Terreno pianeggiante, inclinato, pista facile e poco frequentata</p> <p>Terreno pianeggiante o leggermente inclinato</p>	<p>Foulard</p> <p>Foulard Materiale di demarcazione</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p><b>Giochi di corsa e staffette</b></p> <p><b>Staffetta per la scorta d'inverno (medio)</b> I bambini formano delle piccole squadre a caccia della scorta per l'inverno. Ogni squadra mette in campo più bambini contemporaneamente, però ogni bambino può trasportare solo un oggetto per giro (palle di neve, pigne, rametti, ecc.). Il materiale raccolto va messo nel deposito della squadra (foulard colorato o borsa Ikea). Quale squadra raccoglie più oggetti?</p> <p><b>Il biathlon degli scoiattoli (difficile)</b> Per la gara biathlon gli scoiattoli fanno un giro (possibilmente con ostacoli come dossi e compressioni, salti, curve inclinate, porte) al termine del quali si trova un deposito di palle di neve (o altri oggetti). Lanciano poi questi oggetti verso il loro deposito (foulard, cerchio, ecc.). Tutti i bambini possono sciare e lanciare contemporaneamente. Vince lo scoiattolo o la squadra che immagazzina il maggior numero di scorte.</p> <p><b>Variante snowboard:</b> eseguire delle traversate sulle lamine (lamina che si trova più vicina alla punta dei piedi, lamina che si più vicina al tallone) e mirare dei bersagli disposti ai lati della pista.</p>	<p>Terreno pianeggiante o pista facile</p> <p>Terreno pianeggiante, leggermente inclinato o pista con un piccolo skilift</p>	<p>Foulard, borsa Ikea</p> <p>Foulard, cerchi</p>
	<p><b>Giochi di nascondino</b></p> <p><b>Tulin (facile)</b> Un bambino fa la guardia a 3 pezzi di legno disposti a forma di piramide. Gli altri bambini avanzano prudentemente. Chi riesce a far cadere la piramide prima di essere visto? In questo modo tutti gli altri bambini sono nuovamente liberi e possono andare a nascondersi fino a quando il bambino che cerca ha di nuovo ricomposto la piramide.</p> <p><b>Caccia alle tracce (medio)</b> Diverse impronte di animali sono riconoscibili ma una sola porta al luogo in cui si trova il cibo. Chi la troverà?</p>	<p>Terreno pianeggiante, bosco</p> <p>Terreno pianeggiante, bosco</p>	<p>5-6 pezzi di legno</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p><b>Caccia al tesoro (difficile)</b> Formare delle coppie. Il monitore (o i bambini) disegna una cartina per coppia che conduce a un tesoro (sacchetto di biglie, caramelle, ecc.) in una zona definita (ad es. skilift facile). I bambini cercano il tesoro in coppia, dal tesoro estraggono un oggetto e poi recuperano la prossima cartina. Quale coppia riesce a trovare tutti i tesori per prima?</p> <p><b>Foto corsa d'orientamento (difficile)</b> I bambini ricevono un foglio con delle fotografie numerate del terreno (casetta dello skilift, cartelli segnaletici sulla pista, oggetti caratteristici, ecc.) che rappresentano dei luoghi importanti per il corso (punti di riferimento, elementi di sicurezza, ecc.). L'obiettivo del gioco è di cercare le foto. Per controllare le loro ricerche, i partecipanti possono disporre le postazioni su una cartina che raffigura le piste o su una mappa disegnata da loro stessi.</p>	<p>Terreno pianeggiante o pista facile</p> <p>Terreno pianeggiante o pista facile</p>	<p>Sacchetto di biglie, caramelle, ecc.</p> <p>Fogli con immagini</p>
	15'	<p><b>Locomotive e vagoni</b> I bambini vanno a prendere dal monitore un biglietto e cercano il treno giusto che li porterà nel luogo in cui è previsto il pranzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treno cocodrillo</li> <li>• Treno Orient Express</li> <li>• Treno Matteo, Giulia, Filippo, ecc.</li> </ul> <p>Il gruppo si dirige al ristorante formando un treno. La locomotiva sceglie il tragitto da seguire. Dopo 5 curve, la locomotiva lascia il posto alla persona che sta dietro di lei e si continua.</p>	Formazione dei gruppi: il monitore infila dei cartoncini, delle carte da gioco o dei biglietti ferroviari nelle fessure dei cassoni. I bambini scelgono il biglietto e si raggruppano con chi ha fatto la stessa scelta.

**Autrice:** Pia Alchenberger, responsabile sport per i bambini neve, Swiss-Ski

## Nuoto

**Durante questo allenamento, i bambini imparano a spostarsi all'interno di un campo da gioco senza scontrarsi con i compagni. Si tuffano, nuotano e giocano in gruppo.**

### Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Età: 5-10 anni
- Livello di capacità: principianti, avanzati (esperti)

### Obiettivi di apprendimento

- Andare sott'acqua, respirazione
- Spirito di squadra, competere

### Osservazioni

- Il nuoto è una disciplina sportiva di sicurezza. Devono quindi essere osservate determinate misure di sicurezza. Prima di tutto vale la regola che i bambini devono sempre essere tenuti d'occhio. I bambini principianti devono sempre essere in contatto fisico con il fondo o il bordo della piscina o con un monitore. Inoltre Swiss Swimming consiglia ai monitori di svolgere [una formazione di base della SSS \(brevetto base pool\)](#) e il [certificato di rianimazione BLS/AED](#)
- Swiss Swimming propone un numero massimo di bambini in base alla categoria d'età:  
max 10 bambini di 5-8 anni  
max 12 bambini di 9-10 anni

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5'	<p><b>Cattura il pesce</b></p> <p>2-4 pescatori ricevono ognuno un tubo di gomma e lo tengono per le estremità con le mani, come per formare una rete da pesca. I pescatori possono catturare un compagno passandogli la rete attorno al collo. Il bambino catturato diventa a sua volta pescatore.</p>	Vasca per principianti, 10 × 10 m	Tubi di gomma
	30'	<p><b>Le perle di Atlantide</b></p> <p><b>Pescare le perle</b></p> <p>I bambini sono dei pirati. Devono andare sott'acqua a pescare delle perle (anelli) che fanno parte di un tesoro sommerso (sul fondo della piscina) e riportarle sulla loro nave (tavoletta), situata sulla riva opposta. Il pirata può trasportare solo una perla per giro. È lui stesso che stabilisce il proprio ritmo e il numero di giri che vuole fare. Quando sono state raccolte tutte le perle e le navi sono state riempite, i bambini possono giocare con il tesoro raccolto e inventare nuove forme di gioco.</p> <p><b>Staffetta per le perle</b></p> <p>I pirati formano piccole squadre e raccolgono assieme delle perle dallo scrigno, che si trova sul lato opposto della vasca. In ogni squadra diversi pirati corrono/nuotano e vanno a cercare delle perle contemporaneamente. Ogni pirata può trasportare solo una perla per giro. Le perle raccolte vanno messe nel tesoro della squadra (cerchio). Quale squadra ne raccoglie di più?</p> <p><b>«Attenzione al gabbiano!»</b></p> <p>Un bambino fa il gabbiano e «vola» (= nuota) in mezzo ai pirati che raccolgono il loro tesoro. Se tocca un compagno, quest'ultimo deve ritornare al punto di partenza, abbandonando la perla che aveva nelle mani.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostituire il materiale da raccogliere (e la storiella).</li> <li>• Raccogliere immagini di animali e ritornando verso il tesoro imitarne il movimento.</li> <li>• Raccogliere pezzi di un puzzle e alla fine comporlo.</li> </ul>	Vasca per principianti (per gli avanzati possibile anche in piscina), 10 × 10 m Attenzione: ai più piccini si consiglia di distribuire gli oggetti in un perimetro più vasto per evitare gli scontri.	Diverso materiale (anelli, tavolette, pull-boy, palloni che affondano, ecc.), grandi cerchi (per nave/deposito), eventualmente segni distintivi per i «gabbiani», puzzle e figure di animali (metallo)
Parte principale				

### Osservazioni (seguito)

- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle particolarità del nuoto per bambini. Il volume contiene altre idee da sfruttare per questa disciplina e anche il sito [mobilesport.ch](#) alle rubriche «[Nuoto](#)» e «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» ne presenta delle altre.
- In collaborazione con Swiss Olympic e «cool and clean», Swiss Swimming ha compilato una raccolta di giochi intitolata «[Kids Game Set](#)». Questo set è concepito per aiutare a organizzare lezioni variate e adatte a bambini di età compresa tra 4 e 14 anni. Il «Kids Game Set» contiene giochi e gare per singoli, coppie e squadre, che trasmettono, tra le altre cose, valori come un comportamento leale e rispettoso in seno al gruppo.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	5' <b>Vacanze in spiaggia</b> I bambini si muovono liberamente in acqua. Ai seguenti comandi eseguono un compito preciso: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acqua! Nuotare velocemente o raggiungere un luogo prestabilito (eventualmente contrassegnarlo)</li> <li>• Sole! Stare a galla sulla schiena.</li> <li>• Sabbia! Camminare sul posto nell'acqua.</li> <li>• Tempesta! Immergersi.</li> </ul>	Vasca per principianti (per gli avanzati possibile anche in piscina), 10 × 10 m	Tavoletta o altro oggetto per demarcazione
	5' <b>Caverna incantata</b> I bambini nuotano nel mare. Il mago può incantare i bambini con la sua bacchetta magica (tubo di gomma corto). I bambini incantati sono liberati quando un compagno si immerge e attraversa la caverna (gambe divaricate). Il gioco finisce quando tutti sono incantati o dopo due minuti. Successivamente vengono designati nuovi maghi.	Vasca per principianti, 10 × 10 m	Eventualmente nastro per distinguere il cacciatore

**Autrice:** Sara Fünfgeld, responsabile Sport per i bambini, Swiss Swimming

## Lottare

**Un allenamento che necessita di qualche tappeto e pallone pesante, durante il quale i bambini imparano a combattere divertendosi e dando prova di fairplay.**

### Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 8-10 anni
- Livello di capacità: principianti

### Obiettivi di apprendimento

- Forgiare un'attitudine cooperativa
- Imparare a combattere in modo ludico e leale

### Osservazione

- Lezione nel quadro di un'ora di ginnastica (pre-supposti: palestra con un carrello di tappetini, 12 palloni medicinali, 24 allievi).
- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle particolarità del tema «Lottare». Il volume contiene altre idee da sfruttare per questa disciplina e anche il sito [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) alle rubriche «[Lottare, azzuffarsi](#)» e «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» ne presenta delle altre.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Disporre i tappetini e rituale iniziale</b> Disporre 12 tappetini in cerchio. I bambini si inginocchiano verso l'interno del cerchio (2 bambini/tappetino). Il monitore spiega il rituale e le condizioni quadro dell'allenamento. <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Mokuso»: i bambini chiudono gli occhi.</li> <li>• «Yame»: i bambini aprono gli occhi.</li> <li>• «Rei»: i bambini si inchinano, le mani formano un triangolo sul tappetino.</li> </ul> Espressioni importanti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Hajime!»: segnale di partenza.</li> <li>• «Mate!»: stop.</li> </ul> Altri aspetti importanti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Battere due volte sulla schiena del compagno = abbandono (il partner viene immediatamente lasciato).</li> <li>• Attenzione, i bambini non devono indossare orologi o gioielli.</li> <li>• Definire ciò che è permesso e ciò che è vietato durante il combattimento.</li> </ul>		12 tappetini disposti in cerchio
	5' <b>Riscaldamento in tutti i sensi</b> Gli allievi corrono in tutti i sensi nella palestra. Ogni volta che dal centro corrono verso l'esterno, saltano sopra le pozzanghere (=tappetini). Prima a passo di corsa, poi con un salto a piedi uniti e infine con una sola gamba. Alla fine fanno una capriola su un tappetino e corrono di nuovo in mezzo al cerchio, ecc.		12 tappetini disposti in cerchio
	5' <b>Ginnastica coi palloni medicinali</b> I bambini si dispongono in coppia sui tappetini, schiena contro schiena e con un pallone medicinale. Si passano la palla 20 x: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sinistra/destra (i piedi non si muovono)</li> <li>• sotto/sopra (sopra la testa e tra le gambe)</li> <li>• sinistra/destra/sopra/sotto (continuare a cambiare)</li> </ul>		1 pallone medicinale/coppia

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>5' <b>Fermati palla!</b></p> <p>Due bambini prendono insieme una palla che incastrano fra di loro. Poi viene loro concesso un intervallo di tempo per inventare, provare e allenare delle figure con un cerchio, cioè per scoprire tutto ciò che si può fare con quest' oggetto. Nel momento in cui il monitor grida «fermati palla» la sequenza si interrompe e i bambini si immobilizzano con la palla in mano oppure lo posano a terra.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Due bambini incastrano un pallone medicinale tra le loro pance e si muovono in tutti i sensi nella palestra. La palla non deve essere lasciata cadere. In un secondo tempo fanno la stessa cosa, ma con la palla incastrata tra le loro schiene.</li> </ul>		1 pallone medicinale/ coppia
	<p>5' <b>Tesoriere e pirata</b></p> <p>Su ciascun tappetino si trovano due bambini; il tesoriere – che assume una posizione arcuata e protegge la cassa del tesoro (pallone medicinale) – e il pirata che cerca di portargliela via. Al segnale il pirata ha trenta secondi per cercare di rubare il bottino; scaduto il tempo ci si scambiano i ruoli. Giocare più turni con compagni diversi.</p>		1 tappetino e 1 pallone medicinale/ coppia
	<p>10' <b>Lotta per il tesoro</b></p> <p>In un regno si trovano – ripartiti su delle isolette (tappetini) – un numero di tesori (palloni medicinali) pari alla metà dei partecipanti. I bambini corrono qua e là per il reame, al segnale cercano di conquistare un tesoro e di difenderlo con il proprio corpo. Chi resta senza tesoro ha trenta secondi di tempo per cercare di strappare la preda a uno dei compagni. La lotta per il tesoro avviene sempre uno contro uno. Chi alla fine del tempo di gioco è in possesso di un tesoro conquista un punto.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come segnale si può utilizzare anche la musica, da interrompere al momento voluto.</li> </ul>		1 tappetino e 1 pallone medicinale/ coppia

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	15' <b>Lotta per l'isola del tesoro</b> Si formano squadre di cercatori di tesori (tre bambini). Due squadre sono in ginocchio una di fronte all'altra su un'isola (quadrato fatto con tappetini) con al centro, fra le squadre, un tesoro (pallone medicinale). I membri di ciascun gruppo sono numerati. Quando il direttore di gara chiama il numero corrispondente, i bambini si avviano carponi verso il tesoro cercando di conquistarlo e difenderlo dall'avversario per venti secondi, senza mai uscire dall'isola. La squadra che al termine del tempo di gioco è in possesso del tesoro conquista un punto. Un punto dà sempre diritto a una carta da gioco, un fiammifero o qualcosa di simile (per poter contare più facilmente i punti alla fine).		3 quadrati di tappetini, ognuno formato da 4 tappetini; 1 pallone medicinale/ quadrato di tappetini, carte da gioco/ fiammiferi (per contare i punti)
Ritorno alla calma	5' <b>Scrivere sulla schiena del compagno</b> I bambini sono divisi a coppie, A si sdraia bocconi e disegna o scrive con un dito un simbolo, una lettera, un numero o una parola sulla schiena del compagno. Quello dietro disegna sulla schiena del compagno un simbolo, o scrive una lettera, una parola, un numero. Quando l'altro indovina cosa ha scritto ci si scambiano le posizioni.		Tappetini in cerchio; 1 tappetino/coppia
	5' <b>Rituale finale e riordinare i tappetini</b> I bambini si sistemano in cerchio e si inginocchiano. Ripetere il rituale svolto all'inizio della lezione e mettere in ordine il materiale.		

**Autore:** Tim Hartmann, responsabile esperti G+S sport per i bambini, sport da combattimento

## Tennis

**Questo allenamento, volto a far scoprire il tennis ai bambini, insegna le basi per poter rinviare la palla sopra la rete. I bambini eseguono i primi movimenti con un palloncino.**

### Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 5-6 anni
- Livello di capacità: principianti

### Obiettivi d'apprendimento

- I bambini imparano a valutare una traiettoria
- I bambini riescono a rinviare una pallina con una piccola racchetta

### Contenuto

- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle particolarità del tennis per bambini. Il volume contiene altre idee da sfruttare per questa disciplina e anche il sito [mobilesport.ch](#) alle rubriche «[Tennis](#)» e «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» ne presenta delle altre.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	3' <b>Patate calde</b> Quando si arriva sul campo, effettuare il rituale «Shake-Hands». Ogni bambino riceve un palloncino e si muove liberamente per la palestra. I bambini cercano di colpire i palloncini con tutte le parti del corpo, mantenendoli costantemente in aria.		Palloncini
	2' <b>Rituale d'inizio della lezione</b> I bambini si radunano in cerchio al centro della palestra. Prima di sedersi lanciano i palloncini il più lontano possibile. Il monitore raccoglie la metà dei palloncini e spiega ai bambini gli obiettivi della lezione.		Palloncini
	10' <b>Record</b> Due bambini si passano un palloncino il più a lungo possibile senza farlo cadere a terra.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopo ogni tocco di palloncino, svolgere un compito (ad esempio sedersi, battere le mani, fare una giravolta, toccare una parete, ecc.). Integrare anche le idee dei bambini!</li> <li>• Giocare con una piccola racchetta da tennis.</li> </ul> <b>Più difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prima di passarlo al compagno, toccare il palloncino con una parte del corpo.</li> </ul>		Palloncini Piccole racchette da tennis
Parte principale	15' <b>Staffetta per la scorta d'inverno</b> A coppie, gli scoiattoli vanno a caccia della scorta (palloncini) per l'inverno. Per raccogliere le provviste, vanno nel bosco. Il palloncino deve sempre essere mantenuto in aria (i bambini non devono prenderlo in mano)! Il materiale raccolto va messo nel deposito della squadra (cerchio).  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quale squadra raccoglie le provviste più velocemente? Ogni scoiattolo si reca 3 volte nel bosco.</li> <li>• Quale squadra raccoglie più provviste (palloncini) per l'inverno?</li> <li>• Camminare nel bosco con la piccola racchetta da tennis e riportare i palloncini utilizzando la racchetta. Quale squadra riesce a riportare il palloncino senza farlo cadere per terra?</li> </ul>	Stabilire quando il secondo bambino può partire (se l'altro scoiattolo si trova nel bosco); chi ha finito, si siede nella «casa».  In primavera (fine del gioco) tutti gli scoiattoli riordinano il bosco	Palloncini Cerchi Piccole racchette da tennis

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>25' <b>Palla sopra la corda</b>            Due coppie si affrontano su un campo da gioco diviso da una corda posizionata all'altezza dei fianchi. Un bambino lancia la palla con la mano sopra la rete, imprimendole un movimento arcuato. L'altro bambino la lascia rimbalzare per terra prima di rinviarla con la racchetta, in modo tale che il suo compagno riesca a prenderla (= 1 punto).</p> <p><b>Progressione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un giocatore con una racchetta da Goba</li> <li>• Un giocatore con una racchetta da tennis</li> <li>• Entrambi i giocatori con una racchetta da Goba (più difficile)</li> <li>• Entrambi i bambini con una racchetta da tennis</li> </ul> <p>Quanti punti riesce a segnare ogni squadra (punti 1 e 2)?            Quale squadra riesce a effettuare di seguito il maggior numero di passaggi (punti 3 e 4)?</p> <p><b>Più difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rinviare la palla con una volée.</li> </ul> <p><b>Forma di gioco</b>            Con la racchetta da Goba o da tennis. I bambini giocano una partita al meglio dei 7 punti. Quando il compagno non riesce a rinviare la palla, il bambino segna un punto.</p>		Piccola racchetta da tennis Racchetta da Goba Palla di spugna Pallina da tennis rossa
Ritorno alla calma	<p>5' <b>Flipper</b>            I bambini si dispongono in cerchio con le gambe tese e divaricate. Ogni piede tocca quello del vicino.            I bambini si chinano in avanti, con le mani fanno rotolare una palla e cercano di segnare una rete tra le gambe del compagno.</p>		Palle da beachvolley

**Autore:** Alexis Bernhard-Castelnuovo, responsabile sport per i bambini, Swiss Tennis

## Unihockey

**L'obiettivo di questo allenamento è di familiarizzare i bambini con i bastoni e la condotta di palla, offrendo loro intensi momenti di gioco. Le diverse varianti proposte permettono di estendere la durata dell'allenamento.**

### Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 5-8 anni
- Livello di capacità: principianti

### Obiettivi di apprendimento

- I bambini imparano a destreggiarsi con un bastone e una pallina
- I bambini conducono la pallina con il bastone, se ne impossessano e sono in grado di giocarla

### Osservazioni

- Evitare bastoni troppo lunghi (max. altezza del petto).
- Per il gioco 3:3, le regole non devono essere assimilate alla perfezione. Il monitore decide quali regole (al massimo 3) introdurre all'inizio del gioco per garantire fluidità.
- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle particolarità dell'unihockey per bambini. Il volume contiene altre idee da sfruttare per questa disciplina e anche il sito [mobilesport.ch](#) alle rubriche «[Unihockey](#)» e «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» ne presenta delle altre.

### Da scaricare

- [Tema del mese 12/2013 «Scoprire l'unihockey giocando»](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>10' <b>Fermati pallina!</b> Ai bambini viene concesso un intervallo di tempo per inventare, provare e allenare delle figure con un bastone, cioè per scoprire tutto ciò che si può fare con quest'oggetto. Nel momento in cui il monitore grida «fermati pallina» la sequenza si interrompe e i bambini si immobilizzano con il cerchio in mano oppure lo posano a terra.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al comando «fermati pallina» i bambini formano delle coppie; presentano al compagno le figure elaborate e tentano di imitare quelle del compagno.</li> <li>• Acrobazie con bastone e pallina: i bambini tengono in equilibrio la pallina sulla paletta e cercano di realizzare delle acrobazie. Più facile: posizionare con le mani la pallina sulla paletta. Più difficile: i bambini superano diversi ostacoli (percorso, panchine, ecc.)</li> </ul>		Bastoni e palline per tutti Ostacoli (panchine, ecc.)
Parte principale	<p>10' <b>La macedonia</b> I bambini si piazzano nei cerchi che il monitore ha disposto formando un grande cerchio. Ogni bambino entra in un cerchio tenendo un bastone in mano e una pallina alla sua estremità. Il monitore attribuisce a ogni bambino il nome di un frutto. Ai più piccoli il nome può essere scritto sulla mano oppure si consegna loro un'immagine. Il monitore dà il via piazzandosi al centro e nomina un frutto. Tutti i bambini interpellati si spostano correndo alla ricerca di un nuovo posto conducendo la pallina con il bastone. Il monitore però si impossessa di cerchio libero in modo che siano tutti occupati. Il bambino che rimane senza posto si piazza al centro del cerchio e ricomincia il gioco nominando un frutto e così via. Al comando «macedonia» invece tutti devono cercarsi un nuovo posto.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Più facile: effettuare una manche senza palla.</li> <li>• Usare altri segnaposti: nome di animali (dello zoo, della foresta), protagonisti di cartoni animati, temi ispirati alle stagioni.</li> <li>• È ammesso solo spostarsi verso destra (o sinistra).</li> <li>• Integrare un compito speciale, ad es. prima di iniziare la ricerca di un nuovo posto bisogna toccare una parete, fare una rotazione o fare un giro all'esterno del cerchio.</li> <li>• Ogni bambino deve scambiare la pallina con un compagno ogni volta che ne incrocia uno.</li> <li>• Variare la disposizione, ad es. quattro gruppi in ogni angolo della palestra.</li> </ul>		Bastoni e palline per tutti i bambini, cerchi

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>5' <b>Tutti al lago!</b> I bambini immaginano di essere degli escursionisti e corrono a ruota libera in tutte le direzioni conducendo una pallina con il loro bastone. Dei cerchi posati a terra (uno per bambino) all'interno del perimetro di gioco rappresentano dei laghetti. Al comando ognuno cerca un laghetto libero nel quale rinfrescare e lavare i piedi dopo una lunga camminata.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variare il numero di bambini per cerchio. Per segnalarlo a mo' di piante acquatiche usare ad es. dei coni, dei bigliettini con un numero, disegni di foglie o fiori, carte da gioco, carte Uno, etc.).</li> <li>• Variare il comando (acustico o ottico).</li> <li>• Compito speciale: a un comando determinato gli escursionisti corrono rapidamente attorno al laghetto in avanti, indietro, lateralmente, a quattro zampe, etc.</li> <li>• Come gara: quanto ci mette il gruppo a occupare tutti i laghetti?</li> </ul>		Bastoni e palline per tutti i bambini, cerchi Oggetti per indicare il numero di bambini per cerchio
	<p>10' <b>Tiro al bersaglio</b> In palestra sono disposti in diverse postazioni (su panche, cassoni, carrelli per il materiale) diversi bersagli (barattoli, clavette, birilli). Sul terreno è segnata con una corda o un cono la distanza da cui tirare. Ogni bambino tira la pallina con il bastone e cerca di abbattere il bersaglio. Quanto tempo è necessario per colpirli tutti. Chi colpisce il bersaglio anche con la mano più debole?</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inserire percorsi obbligati da percorrere fra un tiro e l'altro.</li> <li>• Più difficile: disporre i bersagli su delle panchine.</li> <li>• Più difficile: si ha a disposizione solo un certo numero di tiri.</li> <li>• Più difficile: stabilire in precedenza il tipo di tiro.</li> </ul>		Bastoni e palline per tutti i bambini, birilli, clavette, ev. panchine

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>20' <b>3:3 su due porte per squadra</b> Suddividere la palestra in vari campi di piccole dimensioni. Demarcare i limiti del campo con degli oggetti. Due squadre di tre giocatori si affrontano su un terreno di gioco con due porte per squadra, senza portiere. La squadra in possesso di palla cerca di organizzare il proprio gioco per segnare, mentre gli altri cercano di impedire le reti. Dopo un goal la palla viene rimessa in gioco dall'avversario. Quale squadra segna più reti?</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porte diverse: elementi di cassone, paletti, birilli, tappetini, etc.</li> <li>• Dall'1:1 fino al 5:5.</li> <li>• Gioco in superiorità numerica.</li> </ul>		Bastoni e palline per tutti i bambini, coni, varie porte
Ritorno alla calma	<p>5' <b>Scrivere sulla schiena del compagno</b> I bambini sono divisi a coppie, uno dietro l'altro. Quello dietro disegna con una pallina sulla schiena del compagno un simbolo, o scrive una lettera, una parola, un numero. Quando l'altro indovina cosa ha scritto ci si scambiano le posizioni.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Più facile: scrivere con le dita.</li> <li>• Massaggi con la pallina.</li> </ul>		Palle da beachvolley

**Autori:** Reto Balmer, capodisciplina G+S Unihockey, responsabile sport per i bambini, Swiss Unihockey  
Corina Wilhelm, monitrice G+S Sport per i bambini e unihockey

## Pallamano

**I bambini devono poter giocare a pallamano nella sua forma finale già dal primo allenamento. Perciò vengono introdotti ai principali gesti tecnici: passaggio, ricezione e tiro.**

### Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 5-8 anni
- Livello: principianti

### Obiettivi d'apprendimento

- Acquisire e applicare la capacità di orientarsi senza avversari
- Imparare a passare e a intercettare la palla
- Tirare-colpire: migliorare la precisione
- Imparare a conoscere la pallamano

### Osservazioni

- In ogni allenamento di pallamano bisogna anche giocare.
- Per i principianti, l'ideale è il mini Streethandball, poiché si gioca con una softball (Streethandball) e con poche e semplici [regole](#).
- Si gioca 4:4 con delle porte da unihockey, con o senza area di porta.
- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle particolarità della pallamano per bambini. Il volume contiene altre idee da sfruttare per questa disciplina e anche il sito [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) alle rubriche «[Pallamano](#)» e «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» ne presenta delle altre.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	8' <b>Fermati palla!</b> Ai bambini viene concesso un intervallo di tempo per inventare, provare e allenare delle figure con una palla, cioè per scoprire tutto ciò che si può fare con quest'oggetto. Nel momento in cui il monitore grida «fermati palla» la sequenza si interrompe e i bambini si immobilizzano con la palla in mano oppure la posano a terra.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La palla deve essere ripresa direttamente.</li> </ul> <b>Più facile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La palla può rimbalzare una volta per terra.</li> </ul> <b>Più difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La palla viene lanciata da un giocatore all'altro (1+1).</li> </ul>		Mini streethandball
	7' <b>Maghi e fatine</b> I bambini passeggiano nel bosco passando da una zona sicura all'altra. Per farlo però devono attraversare prati fatati, in cui possono essere ammaliati da un mago che li tocca con la sua bacchetta magica. Solo la fatina, avvolgendoli nel suo velo magico, può liberare i bambini incantati. Prima di iniziare i maghi stabiliscono in che cosa trasformano i giocatori (sassi, statue, animali, macchine, etc.).  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini palleggiano.</li> </ul> <b>Più facile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini tengono la palla sulla testa.</li> </ul> <b>Più difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini palleggiano utilizzando la mano più debole.</li> </ul>		Bacchetta magica Pozione magica Mini streethandball

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>10' <b>Le patate bollenti</b></p> <p>I bambini si dispongono in cerchio e, al ritmo di musica, passano la palla il più velocemente possibile ai compagni, seguendo sempre lo stesso ordine. Di tanto in tanto il monitore interrompe la musica. Chi in quel momento ha la palla tra le mani «si brucia le dita» e deve mostrare al monitore un passo di danza (ad esempio il burattino) prima che il gioco riprenda.</p> <p><b>Più difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con lo stesso gruppo, i bambini si passano la palla in movimento.</li> </ul>		Palloni da mini streethandball
	<p>15' <b>Tiro al bersaglio</b></p> <p>In palestra sono disposti a diverse altezze (su panche, cassoni) vari bersagli (barattoli, clavette, birilli). Sul terreno la distanza da cui tirare è segnata con un birillo. Ogni bambino ha un pallone e cerca di abbattere il bersaglio. Quanto tempo è necessario per colpirli tutti. Chi colpisce il bersaglio anche con la mano più debole?</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini colpiscono dei cappellini e delle campanelle nella porta di unihockey;</li> <li>• ... tirano verso la porta da unihockey difesa da un portiere;</li> <li>• ... colpiscono delle lettere (ad esempio parola: pallamano) sulla parete.</li> <li>• Prima del tiro i bambini effettuano uno slalom, saltellano su un percorso di coordinazione.</li> </ul> <p><b>Più difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prima del tiro la palla viene fatta rimbalzare.</li> </ul>		Mini palloni da street-handball, panchine, cassoni svedesi per le porte da unihockey, birilli, clavette, barattoli, cappellini, campanelle, lettere su un foglio A3

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>15' <b>3:3 con una porta per squadra</b>            Due squadre di tre giocatori si affrontano su un campo da gioco con due porte. La squadra in possesso di palla cerca di organizzare il proprio gioco per segnare, mentre gli altri cercano di impedire le reti; dopo un goal la palla viene rimessa in gioco dall'avversario. Quale squadra segna più reti?</p> <p><b>Osservazione</b>            Si può correre con la palla fino a quando gli avversari toccano il portatore di palla. Quando viene toccato deve passare o tirare.</p> <p><b>Più facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con una sola porta. Quando la palla viene intercettata da un difensore, deve essere rimessa in gioco da dietro una linea.</li> </ul> <p><b>Più difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La palla deve essere giocata con la regola dei tre passi.</li> </ul> <p><b>Dopo la partita</b>            Applaudire il vincitore.</p>	Eventualmente 2 campi da gioco	Mini streethandball 2-4 porte da unihockey
Ritorno alla calma	<p>5' <b>Scrivere sulla schiena del compagno</b>            I bambini sono divisi a coppie, uno dietro l'altro. Quello dietro disegna un simbolo, o scrive una lettera, una parola, un numero sulla schiena del compagno. Quando l'altro indovina cosa ha scritto ci si scambia le posizioni.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini si dispongono in cerchio e si girano verso destra, in modo tale che ognuno possa scrivere sulla schiena di un compagno. Complimentarsi con delle pacche sulle spalle, disegnare un viso felice/triste sulla schiena.</li> </ul>		

**Autrice:** Nicole Gwerder, responsabile sport per i bambini, Federazione svizzera di pallamano

## Calcio

**Imparare a giocare a calcio divertendosi. Per raggiungere questo obiettivo, il presente allenamento affronta tutti gli aspetti del gioco combinando esercizi preparatori e gare.**

### Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Età: 7-8 anni (categoria F)
- Dimensione del gruppo: 12 bambini
- Livello di capacità: principianti e avanzati

### Obiettivi di apprendimento

- I bambini sperimentano un allenamento ludico e variato
- I bambini si divertono ed esercitano, a seconda del loro livello, il passaggio e la precisione del tiro
- I bambini imparano a giocare a calcio con esercizi che prediligono l'aspetto ludico e l'istintività

### Osservazioni

- Tutti gli esercizi presentati possono svolgersi all'esterno su un campo o in palestra (futsal). La struttura d'allenamento corrisponde al concetto di calcio per bambini dell'ASF.
- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport dei bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle specificità del calcio dei bambini. Altre idee di gioco si ritrovano nel documento seguente oppure su [mobilesport.ch](#) alle rubriche «[Calcio](#)» e «[Sport per bambini G+S – Giocare](#)».

### Da scaricare

- [Tema del mese 06-07/2013 «Calcio – G+S Sport dei bambini»](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>20'</p> <p><b>Lo scoiattolo</b> Tutti i bambini hanno una palla. A distanza di circa 10m sono posti diversi oggetti (cinesini, coni, casacche, ecc.; numero=numero di bambini × 49). I bambini fanno gli scoiattoli e immagazzinano il maggior numero di provviste per l'inverno, raccogliendo gli oggetti e riportandoli nel loro cesto (ad esempio cerchio o zona contrassegnata con dei coni). La palla deve sempre essere condotta coi piedi e ad ogni tragitto può essere trasportato un solo oggetto.</p> <p><b>Gioco libero (3-4')</b> Come scoiattoli, i bambini possono portare o tenere in equilibrio gli oggetti come meglio credono. Scelgono autonomamente il modo di procedere e di condurre la palla. Motivare i bambini affinché scelgano modi diversi e variati per raccogliere le provviste.</p> <p>Osservare: i bambini sanno dar prova di creatività? Consigliare: elogiare le buone idee!</p> <p><b>Esercitare (5-6')</b> L'arte del dribbling prestabilendo la raccolta delle provviste. Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllare la palla solo col piede debole.</li> <li>• Condurre la palla controllandola solo con l'esterno del piede.</li> <li>• Condurre la palla controllandola solo con l'interno del piede.</li> <li>• Condurre la palla e muoversi all'indietro o di lato.</li> <li>• Fare un doppio passo durante ogni tragitto, ecc.</li> </ul> <p><b>Osservare:</b> i bambini applicano le regole? <b>Consigliare:</b> Sì → elogiare! No → ricordare le direttive.</p> <p><b>Rivaleggiare (5-6')</b> Ripartire i bambini in 4 gruppi e fare una staffetta. Quale gruppo ha raccolto il maggior numero di oggetti?</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti i bambini dei 4 gruppi raccolgono nello stesso tempo le provviste.</li> <li>• Un bambino viene scelto per fare la poiana (=cacciatore). Se tocca un bambino che sta portando un oggetto, l'oggetto deve essere rimesso al suo posto e il bambino ripartire dal suo nido.</li> </ul>	<p>Consiglio: posare dei nidi su entrambi i lati. In questo modo ad ogni passaggio si può continuare a giocare senza dover riportare indietro gli oggetti. I bambini possono semplicemente cambiare il punto di partenza e il monitore dare il via per una nuova raccolta.</p> <p>Compensazione: se un gruppo è più piccolo dell'altro, un bambino può portare due oggetti per ogni tragitto.</p>	<p>1 palla per bambino casacche, coni, cinesini</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale / Sperimentare la versatilità	<p>20' <b>Rubapalla con i cerchi (pallamano «4 contro 2» o «3 contro 3»)</b></p> <p><b>Gioco libero (7')</b> Sei bambini per campo di gioco. In ogni campo sono disposti 5 cinesini (o cerchi). Giocare 1-2 min. in superiorità numerica (4:2) o in 3:3. Ogni passaggio a un compagno che si trova su un cinesino vale un punto. Se un difensore riesce ad intercettare la palla, può provare a sua volta a marcare un punto. Dopo 1-2 min. cambiare entrambi i difensori. Tre turni in totale.</p> <p><b>Osservare:</b> i bambini riescono a fare l'esercizio? Si crea un clima positivo? <b>Consigliare:</b> adattare o completare le regole di gioco, aggiungere o togliere un cinesino (o un cerchio).</p> <p><b>Esercitare (5-6')</b> Il monitore chiede ai bambini in che modo si smarcano meglio e chiamano. Per aiutarli può utilizzare una metafora*. I bambini hanno 3 x 1-2 min di tempo per esercitarsi.</p> <p><b>Osservare:</b> i bambini senza palla si muovono per uscire dalla zona d'ombra? <b>Consigliare:</b> elogiare le azioni riuscite durante il gioco. Nel corso della pausa rigiocare al rallentatore le azioni riuscite.</p> <p><b>Rivaleggiare (5-6')</b> Quale squadra segna più punti durante 1-2 min.? Eventualmente lasciar contare i punti ai bambini.</p>	<p>Spiegare e mostrare brevemente come si segna un punto. Poi iniziare subito a giocare!</p> <p>Dopo 1-2 min, il monitore dà il segnale per il cambio</p> <p>Organizzazione: allestire due campi da gioco. Non sono necessari segnali di delimitazione del campo (causerebbero interruzioni non necessarie!)</p> <p>*Metafora: «immaginatevi, la palla brilla come il sole. Quando un difensore si trova tra te e la palla, ti fa ombra. Così non sei smarcato. Spostati rapidamente alla luce del sole per farti trovare libero!»</p>	<p>10 cerchi (o cinesini) 2 palle 2 x 6 casacche</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale / Imparate a giocare a calcio	<p>20'</p> <p><b>Leggere il giornale a coppie</b> I bambini formano delle coppie e fanno una gara di tiro e di passaggi. Il responsabile ha già sistemato diversi bersagli e delle porte.</p> <p><b>Gioco libero (6-7')</b> I bambini scelgono assieme un bersaglio e un punto di tiro. Riescono entrambi a colpire il bersaglio utilizzando sia il piede destro che quello sinistro?</p> <p><b>Osservare:</b> i bambini scelgono dei compiti che corrispondono al loro livello? <b>Consigliare:</b> eventualmente aiutare i bambini a trovare una sfida stimolante.</p> <p><b>Esercitare (6-7')</b> I bambini formano dei nuovi gruppi di due e il responsabile stabilisce dei nuovi esercizi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanciare la palla in avanti e giocarla mentre è in movimento.</li> <li>• Condurre la palla verso il bersaglio con il minor numero di tocchi possibile (il bersaglio non può essere colpito direttamente con un tiro).</li> <li>• Giocare la palla sopra un ostacolo.</li> </ul> <p><b>Rivaleggiare (6-7')</b> Formare due squadre. Ogni bambino si cerca un avversario dell'altra squadra. Il monitore sceglie la forma di gara. Quale squadra vince il maggior numero di duelli?</p>	<p>Motto: «precisi nel tiro come Ronaldo»</p> <p>Come bersaglio sono adatti coni, cinesini, cerchi, porte, pali/traverse, linee, palle, pannelli pubblicitari sulle griglie o sui muri della palestra, ecc.</p> <p>Con dei coni si può anche definire una zona larga dove sistemare la palla per il tiro.</p> <p>Cambiare compagno e definire assieme un nuovo bersaglio e una nuova zona di partenza.</p>	<p>1 palla per bambino Porte e oggetti che possono essere impiegati come bersagli</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale/Giocare a calcio	<p>20' <b>3:3 con una porta per squadra</b></p> <p>Quattro squadre di tre allievi, si gioca su due campi. Due squadre si affrontano. Due squadre si affrontano. l'altro. Le due squadre si affrontano su un campo da gioco con una porta per squadra, senza portiere. La squadra in possesso di palla cerca di organizzare il proprio gioco per segnare, mentre gli altri cercano di impedire le reti; dopo un goal la palla viene rimessa in gioco dall'avversario. Quale squadra segna più reti?</p> <p>Se una palla esce dal campo, il bambino che l'ha toccata per ultimo va a riprenderla. La squadra avversaria può riprendere immediatamente il gioco con le palle che sono sparpagliate sul campo e cercare di sfruttare il soprannumero momentaneo.</p> <p><b>Osservare:</b> tutti i bambini partecipano alle azioni d'attacco (corrono e cercano di smarcarsi?)</p> <p><b>Consigliare:</b> durante le pause rammentare i principi di base del gioco. Smarcarsi e chiamare palla: ricordare la metafora del «sole». Elogiare quando i bambini riescono a mettersi al «sole».</p>	<p>Dopo 5-10 minuti cambiare avversario e iniziare una nuova partita.</p> <p>Sparpagliare le palle sul campo!</p> <p>Grandezza del campo: circa 15x10 m</p> <p>Porte: 1-2 m</p>	<p>Casacche di 3 colori (almeno 3 per colore) circa 12 palle cinesini</p> <p>Porte di calcio per bambini (1-2 m)</p>
Ritorno alla calma	<p>5' <b>I robot</b></p> <p>Obiettivo: seguendo le istruzioni, il robot conduce la palla e cerca di segnare alla cieca una rete. I bambini sono suddivisi a coppie; uno si mette davanti a occhi chiusi e fa il robot, l'altro lo guida per la palestra con lievi colpetti. Il robot non può essere toccato. Invertire di volta in volta i ruoli.</p>	<p>Idea: bendare gli occhi con una casacca</p> <p>Eventualmente lasciare scegliere il bersaglio ai bambini.</p>	<p>Per squadra: 1 casacca 1 palla</p>

**Autori:** Raphael Kern, responsabile calcio per i bambini, Associazione svizzera di football  
Claudia Furger, team calcio per i bambini, Associazione svizzera di football

# Informazioni

## Bibliografia

- Steinmann, P. et al. (2014): [Sport per i bambini G+S – Giocare](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.

## Link

- [Giochi introduttivi](#)
- [Gioco libero](#)
- [Giochi di percezione](#)
- [Giochi per conquistare un posto](#)
- [Giochi per conquistare un posto in cerchio](#)
- [Giochi di corsa e staffette](#)
- [Giochi di reazione](#)
- [Giochi di inseguimento](#)
- [Giochi di nascondino](#)
- [Giochi di lotta e zuffe](#)
- [Giochi di palla bruciata e di palla Alaska](#)
- [Palla prigioniera e tiri al bersaglio](#)
- [Rubapalla](#)
- [Tiri in porta](#)
- [Giochi di rinvio](#)
- [Giochi per il ritorno alla calma](#)

### Fascicolo «Sport per i bambini G+S – Giocare»

Destinato ai monitori e agli esperti G+S Sport per i bambini, il fascicolo «[Sport per i bambini – Giocare](#)» completa i fascicoli «[Basi teoriche](#)» e «[Esempi pratici](#)». Questi tre documenti consentono ai bambini di acquisire e sperimentare le basi motorie nonché di ampliare il repertorio dei movimenti. Le 17 categorie proposte comportano tutte diversi giochi assortiti di molteplici varianti.

Autori: Daniela Brönnimann, Sandra Lauber, Mirjam Schluemp, Tim Hartmann, Raphael Kern, Corina Wilhelm, Thomas Richard, Patricia Steinmann (responsabile del progetto)

## Partner



ASEF



## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSPPO  
2532 Macolin

### Supervisione

Patricia Steinmann, responsabile G+S Sport per i bambini

### Redazione

mobilesport.ch

### Foto di copertina

Thomas Oehrli, Media didattici SUFSM

### Layout

Media didattici SUFSM