

11 | 2017

## Il coraggio si impara

### Tema del mese – Sommario

Organizzazione e sicurezza	2
Superare la paura	3

### Esempi pratici

• Postazioni principali	4
• Postazioni annesse	9
• Circuito	15

Informazioni	16
--------------	----

### Categorie

- Livello scolastico: dalla scuola dell'infanzia alla seconda elementare
- Età: dai 4 agli 8 anni
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare



**I bambini che frequentano la scuola materna e la prima e seconda elementare hanno capacità molto diverse. Le predisposizioni e l'età variano così tanto che gli insegnanti di educazione fisica spesso incontrano difficoltà a preparare delle lezioni adatte a tutti. Questo tema del mese mostra varie possibilità per coinvolgere e motivare i bambini timorosi e quelli più coraggiosi. Con grandi o piccoli sforzi.**

Oggi, a scuola e all'asilo regnano grandi differenze fra i bambini a livello di capacità, comportamento, predisposizioni ed età. Ci sono bambini che iniziano la scuola materna e non hanno il coraggio di camminare su una superficie stretta, come una panchina. Soffrono di vertigini, hanno grossi problemi di equilibrio oppure semplicemente hanno paura di sperimentare. Per loro la palestra equivale a un «grande spazio pericoloso». I bambini paurosi hanno tendenza a «nascondersi» e, visto il numero sempre più grande di allievi per classe, spesso riescono bene nel loro intento e così durante le lezioni di educazione fisica non dedicano tempo a sufficienza al movimento.

### Soddisfare i bisogni di tutti

Ma ci sono anche gli altri, i bambini che amano correre su panchine rialzate o arrampicarsi su parallele e pertiche. Hanno tantissime idee e sanno esattamente come sfruttare il grande spazio offerto loro dalla palestra. Le lezioni di educazione fisica devono soddisfare anche le esigenze di questi bambini, per questo motivo occorre puntare sulla differenziazione. Le postazioni presentate in questo tema del mese (a partire dalla pag. 4) sono ideali per incoraggiare i bambini più timorosi a muoversi. Ma anche quelli più forti e coraggiosi potranno approfittarne appieno sviluppando ulteriormente i loro punti forti e deboli e la loro creatività.

### Immagini come fonte d'ispirazione

In questo fascicolo non viene descritta intenzionalmente nel dettaglio l'installazione delle varie postazioni. Le immagini parlano da sole. Nella parte dedicata alle postazioni principali viene menzionato il materiale necessario, gli obiettivi, i percorsi, gli aspetti legati alla sicurezza, ecc. In questo modo, i docenti hanno a disposizione delle idee che possono adattare a seconda dei loro bisogni e delle caratteristiche della classe di cui si occupano. E non da ultimo, è importante che i bambini diano una mano a preparare gli esercizi nelle postazioni. Evitando che trovino già tutto pronto, li si incoraggia infatti a lavorare con consapevolezza e a compiere dei progressi.



# Organizzazione e sicurezza

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

## Consigli

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

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

## Percorso a ripetizione

Gli allievi scelgono la postazione e si spostano liberamente da una all'altra. Da metà anno in poi circa, i più grandicelli dovrebbero riuscire a testarle tutte. Il circuito si presta molto bene per questo tipo di approccio (v. pag. 15), poiché gli allievi spesso si rendono conto che stanno sperimentando qualcosa di nuovo. Con questa forma, i più timorosi hanno la possibilità di scegliere «delle scorciatoie».

Le postazioni principali presentate in questo fascicolo (dalla pag. 4) permettono, nella maggior parte dei casi, di far lavorare dieci bambini contemporaneamente. Non è necessario dunque prevedere dei turni. A seconda delle caratteristiche della palestra, della disposizione degli attrezzi fissi e del materiale a disposizione alcune combinazioni necessitano forse di qualche adattamento.

Le postazioni annesse (dalla pag. 13) sono più semplici da installare perché richiedono meno materiale. Gli allievi possono migliorare alcuni elementi allenati nelle postazioni principali (ad esempio la forza, l'equilibrio, i salti, ecc.) o sperimentare dei movimenti complementari ai compiti principali. Queste postazioni possono anche essere sfruttate per le pause attive.

### Una bella atmosfera

Questo filmato mostra il lavoro svolto dai bambini in alcune delle postazioni presentate in questo tema del mese.

[Filmato](#)

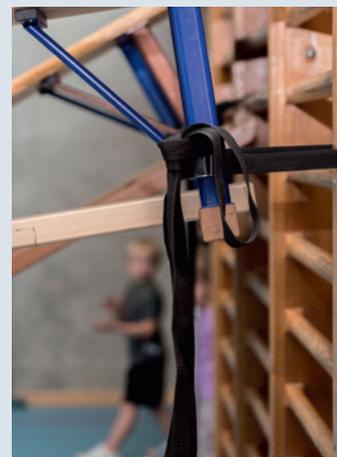


## Sicurezza

Tutti gli attrezzi e il materiale integrati nelle postazioni devono essere assicurati attentamente. Le cinghie di aggancio corte (v. foto) si prestano molto bene per essere utilizzate in palestra e possono essere acquistate a poco prezzo nei negozi specializzati e per il fai da te.

### Vantaggi delle cinghie:

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



# Superare la paura

**I bambini timorosi non devono essere né trascurati né dimenticati. Si consiglia vivamente di accompagnarli in modo progressivo a eseguire i vari esercizi, senza stressarli. Qualche astuzia semplice può aiutarli a superare le paure.**

È importante che gli allievi conoscano gli obiettivi da raggiungere e che non li considerino come ostacoli insormontabili. All'inizio è utile propendere per degli attrezzi semplici:

- Panchina
- Panchina rovesciata
- Panchina attaccata al gradino più basso della spalliera
- Cassone con 2 o 3 elementi (al massimo), atterraggio sul tappetino
- 2 panchine disposte l'una accanto all'altra

## Ripetere le postazioni

Occorre abituare progressivamente i bambini ai vari attrezzi. Per questa ragione è buona regola proporre diverse lezioni con le stesse postazioni introducendo piccole varianti o complementi. Agli allievi piace rifare diverse volte gli stessi esercizi per misurare i loro progressi.

## Modificare le condizioni

Tutti gli allievi devono trovare delle sfide adatte al loro livello, soprattutto i più forti. Le postazioni che offrono delle esperienze differenziate permettono di raggiungere gli obiettivi prefissati.

Contrasti	Esempi di postazioni
inclinato – piano	Una panchina viene appesa al gradino più basso della spalliera o a quello più alto.
alto – basso	Saltare da un cassone con uno o due elementi, o da un cassone con diversi elementi.
lentamente – velocemente	Oscillare agli anelli, ecc. <b>Osservazione:</b> per tutte le postazioni dove il movimento può essere eseguito a velocità diverse
largo – stretto	Camminare sulla parte larga o stretta della panchina, stare in equilibrio su una sbarra o un cassone.

*I bambini timorosi hanno bisogno di sicurezza, di fiducia e di incoraggiamenti per ogni piccolo progresso compiuto. L'obiettivo finale è di portarli a muoversi con grande piacere e a vivere esperienze positive, grandi o piccole che siano!*

## Modulare le difficoltà e gli aiuti

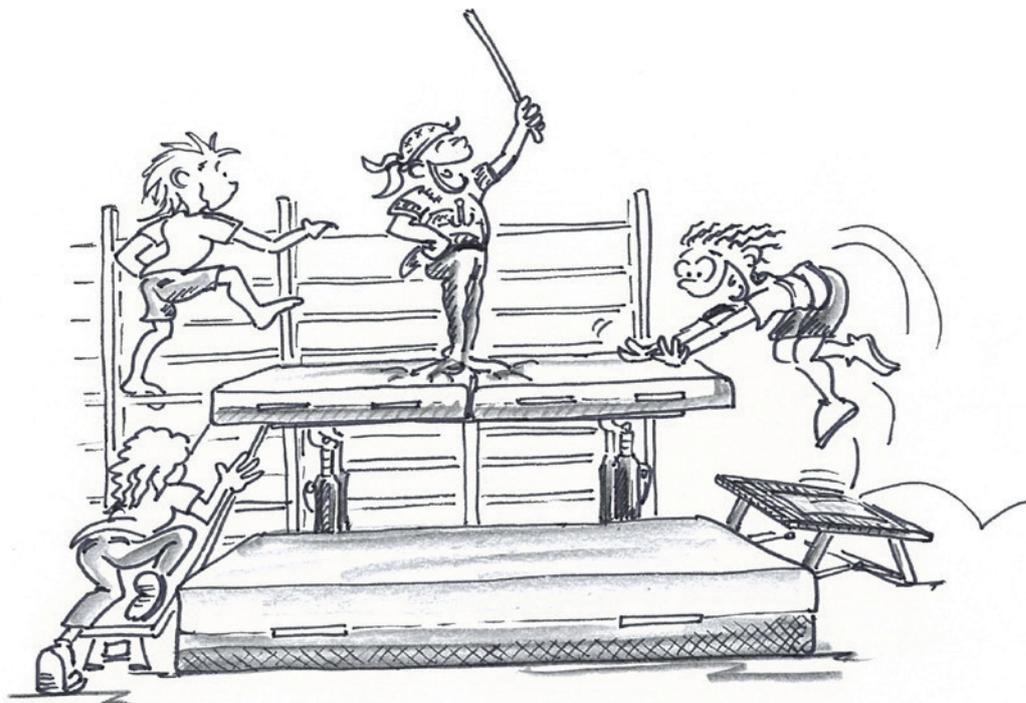
È importante che le postazioni presentino diversi livelli di difficoltà affinché tutti gli allievi possano esercitarsi nella stessa postazione. I più temerari o avanzati si mettono a disposizione dei più timorosi, spesso infatti hanno delle buone idee per aiutarli a superare la paura. Si raccomanda quindi di lasciare spazio alla loro creatività.

**Gli insegnanti possono anche ricorrere ad alternative per facilitare i compiti. Esempi:**

- Arrampicarsi con o senza corda.
- Stare in equilibrio sulle parallele asimmetriche o sulle parallele.
- Prevedere dei punti di appoggio per gli esercizi di equilibrio (sbarre, spalliere)
- ecc.

# Postazioni principali

Le postazioni seguenti pongono l'accento su varie capacità. In primo luogo, si tratta di risvegliare il piacere di fare movimento e nuove esperienze. Gli allievi possono proporre anche le loro idee.



## Vascello pirata

**Accenti:** arrampicarsi, stare in equilibrio, saltare dall'alto in basso, ritmo, saltare sul trampolino

Gli allievi possono salire sul vascello in vari modi:

- con slancio dal trampolino e atterraggio sul tappetone
- arrampicandosi sulle spalliere
- camminando sulla panchina appesa alle spalliere.

### Materiale:

- 2 x sbarre
- 2 x tappeti da 16 o 1 x tappetone
- 1 x tappetone
- 1 x panchina
- 1 x spalliera
- 1 x trampolino
- 3 x cinghie di aggancio

**Obiettivo:** gli allievi riescono a salire sui tappetini collocati (in alto) sulle sbarre scegliendo il modo più adatto alle loro capacità e poi scendono sul tappetone.

### Spostamenti:

- Su una panchina
- Su un trampolino
- Sulle spalliere
- V. varianti

### Eventuali difficoltà:

- Vertigini
- Equilibrio
- Motricità
- Ritmo (durante lo slancio)
- Forza per saltare
- Coraggio

**Sicurezza:** assicurare i tappetini e le panchine con delle cinghie!

### Varianti:

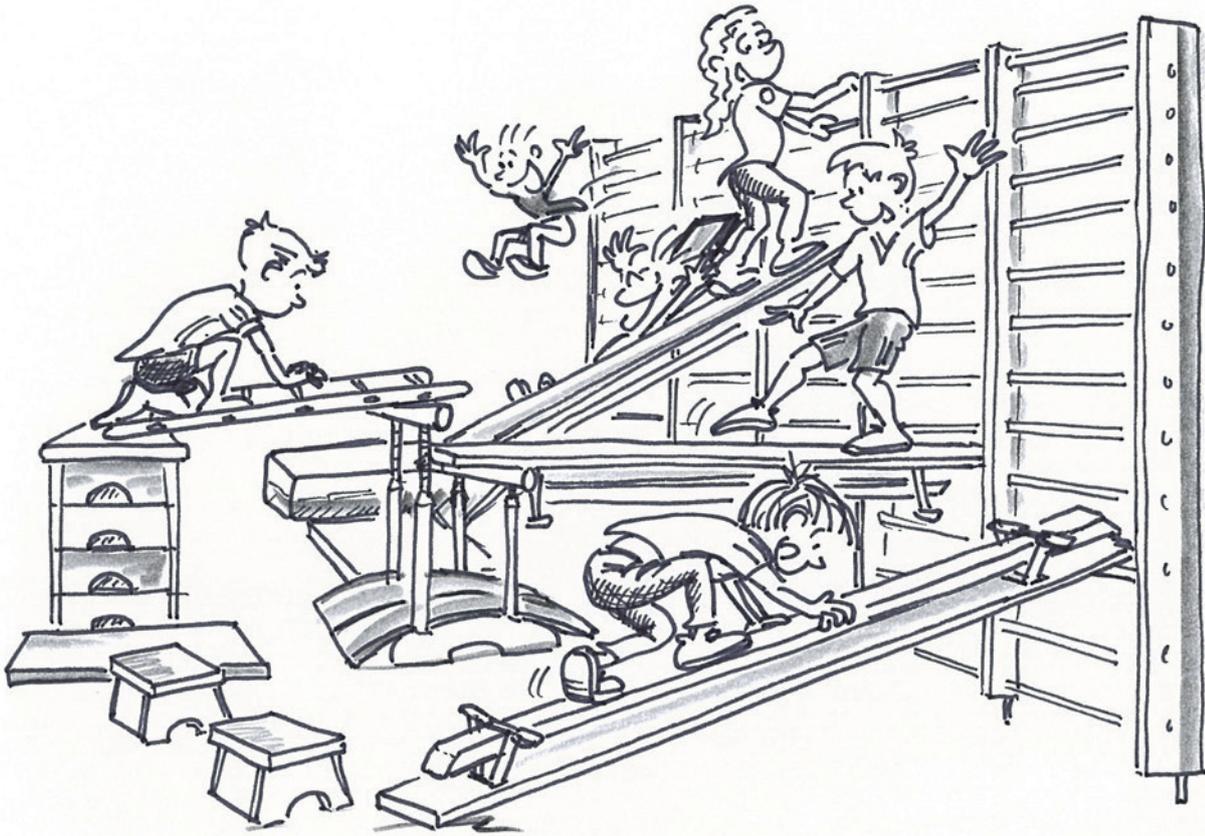
- Rovesciare la panchina (parte stretta sopra).
- Disporre la postazione davanti alla parete di arrampicata (invece delle spalliere), la panchina può anche essere fissata fra parallele e la parete di arrampicata. Gli allievi devono riuscire a stare in equilibrio a una certa altezza.
- Salire su una scala.
- Integrare le idee degli allievi!

### Osservazioni:

- Come insegnante posso sorvegliare diversi allievi contemporaneamente.
- Incoraggio e mi complimento con gli allievi.

### Postazioni supplementari:

- Salto pneumatico: gli allievi imparano a infondere l'impulso giusto (importante per il trampolino)
- Giardino dell'equilibrio (con panchine)
- Parete d'arrampicata
- Ski-lift
- Panchina oscillante



## Giardino dell'equilibrio

**Accenti:** stare in equilibrio, arrampicarsi, rafforzarsi, scivolare, saltare dall'alto in basso

Gli allievi si spostano rimanendo in equilibrio su vari attrezzi. Hanno la possibilità di scegliere fra diversi livelli di difficoltà: alto-basso, largo-stretto, con o senza aiuto, instabile-fisso.

### Materiale:

- Scale.
- Parallele asimmetriche
- 6 panchine
- Tappeto da 16
- 2 tappetoni (per l'atterraggio)
- Cassone

**Obiettivo:** gli allievi sono capaci di spostarsi su attrezzi di varia larghezza e stabili, situati a diverse altezze.

### Spostamenti:

- Sulla panchina (parte larga)
- Sulla panchina (parte stretta)
- Sulle parallele simmetriche
- Sulla scala
- Sulla spalliera sinistra in basso

### Eventuali difficoltà:

- Vertigini
- Equilibrio

**Sicurezza:** assicurare le panchine con delle cinghie per evitare che si muovano. Disporre dei tappetini sotto le parallele simmetriche.

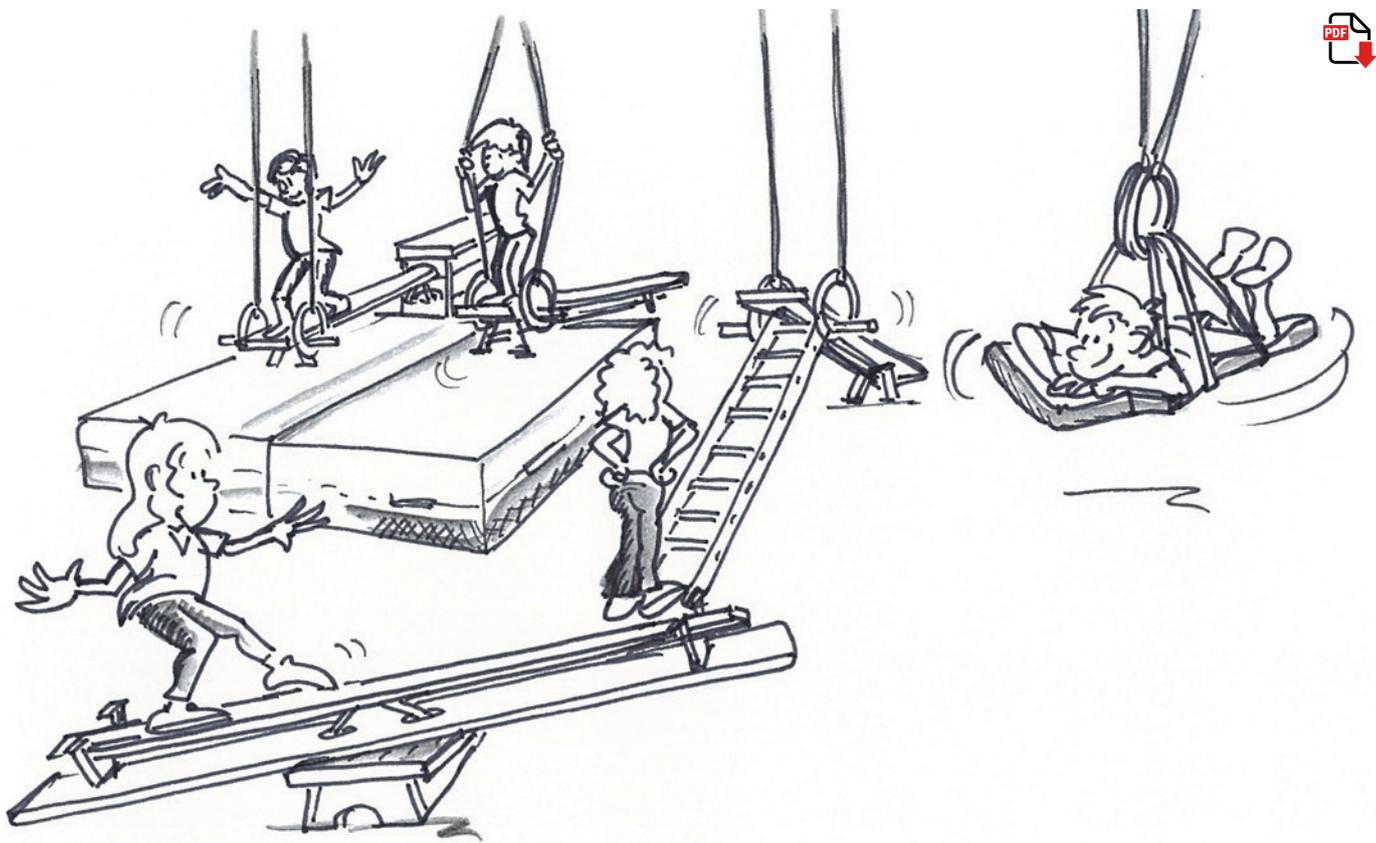
### Varianti

- Modificare l'altezza delle panchine.
- Regolare le parallele simmetriche affinché siano oblique.
- Rovesciare le panchine, parte stretta in alto.
- Allineare diverse parallele simmetriche.
- Scegliere altri attrezzi.
- Scala inclinata.
- Integrare le idee degli allievi.
- Spostarsi con un sacchetto di sabbia sulla testa.
- In avanti o all'indietro.
- Panchina appesa agli anelli (instabile).

**Osservazione:** gli allievi mostrano la loro creatività, aggiungendo alle parallele simmetriche una salita con punto d'appoggio oppure si sospendono a uno staggio con le ginocchia. Avanzano o camminano all'indietro, passano da panchina a panchina, ecc. L'immaginazione non ha limiti! Il vantaggio di questa postazione è che gli allievi partono dal basso per salire verso l'alto, sperimentando così gradualmente l'altezza. I più timorosi si esercitano sulle panchine collocate più vicine al suolo.

### Postazioni supplementari:

- Pallone da ginnastica alla sbarra (per la salita con punto d'appoggio)
- Parete d'arrampicata
- Parete nord
- Grande altalena



## Parco mobile

**Accenti:** stare in equilibrio, concentrarsi, saltare dall'alto verso il basso

Gli allievi si spostano restando in equilibrio su degli attrezzi instabili prima di saltare verso il basso sul tappetone o di scendere in altro modo, ad esempio da una scala.

### Materiale:

- Anelli
- Scala
- 3 trapezi
- 4 panchine
- Cassone
- 2 tappetoni
- 1 coperchio di cassone
- tappetini
- set di cinghie

**Obiettivo:** gli allievi sono in grado di spostarsi su attrezzi instabili.

### Spostamenti:

- Su una panchina o una scala

**Eventuali difficoltà:** non è facile mantenersi in equilibrio su supporti che si muovono. Anche i salti verso il basso rappresentano una bella sfida.

**Sicurezza:** fissare le panchine e la scala ai trapezi con delle cinghie. Collocare dei tappetini sotto le panchine.

### Variante:

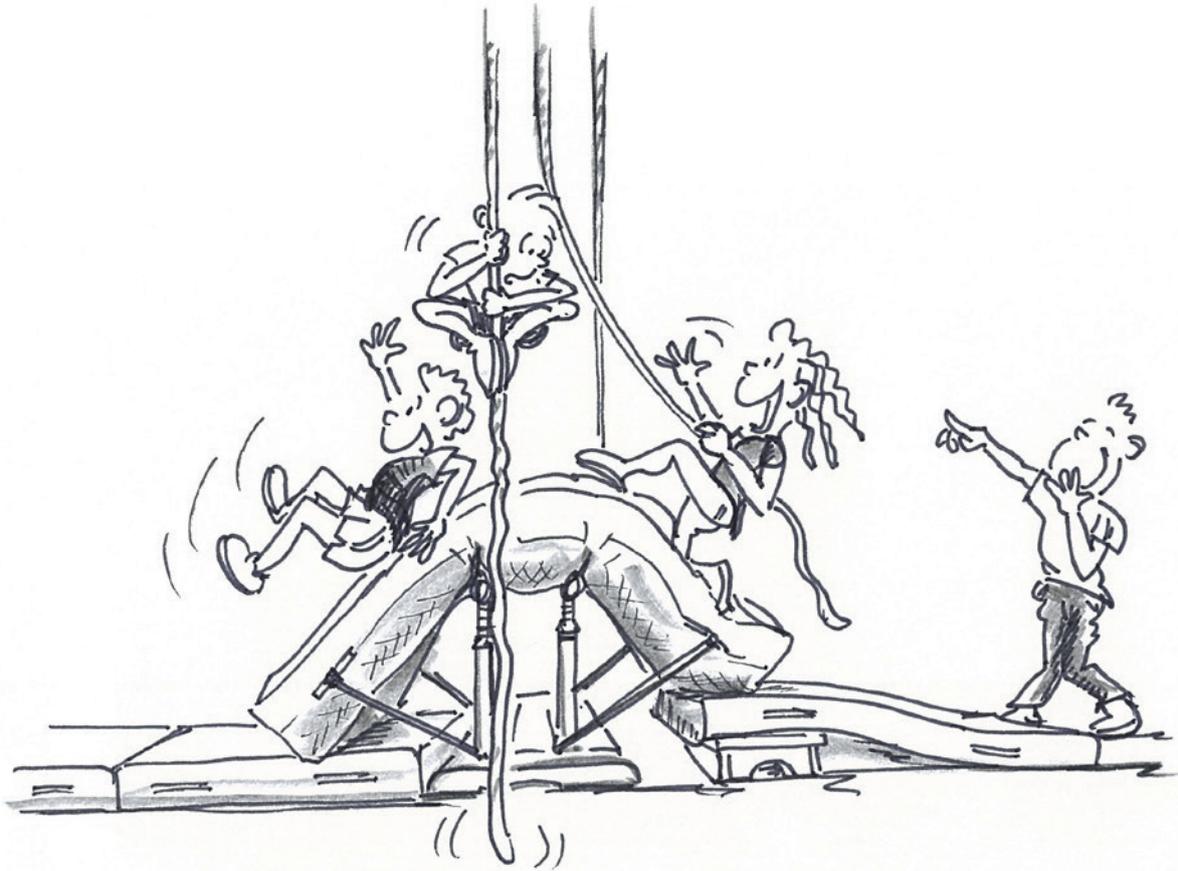
- Alzare gli anelli per aumentare l'inclinazione della panchina e della scala.

### Osservazioni:

- Un solo bambino per attrezzo!
- Spostarsi con prudenza sulla panchina

### Postazioni supplementari:

- Parete d'arrampicata
- Tappeto mobile
- Scivolo
- Ski-lift
- Burrone



## Everest

**Accenti:** rafforzarsi, arrampicarsi, scivolare

Gli allievi si arrampicano sul tappetone con o senza l'aiuto della grande corda. Scivolano o saltano sull'altro versante e atterrano sul tappeto da 16.

**Materiale:**

- Parallele
- Tappetone
- 2 x tappeti da 16
- 2 set di cinghie
- Corda

**Obiettivo:** gli allievi si spostano sui due versanti della montagna.

**Spostamenti:**

- Con slancio
- Issandosi con la corda
- Aiutandosi a vicenda

**Eventuali difficoltà:**

- Forza insufficiente
- Imperizia
- Vertigini

**Sicurezza:** collocare dei tappeti di protezione ai due lati del tappetone. Quest'ultimo è piegato e fissato saldamente grazie a due set di cinghie di aggancio.

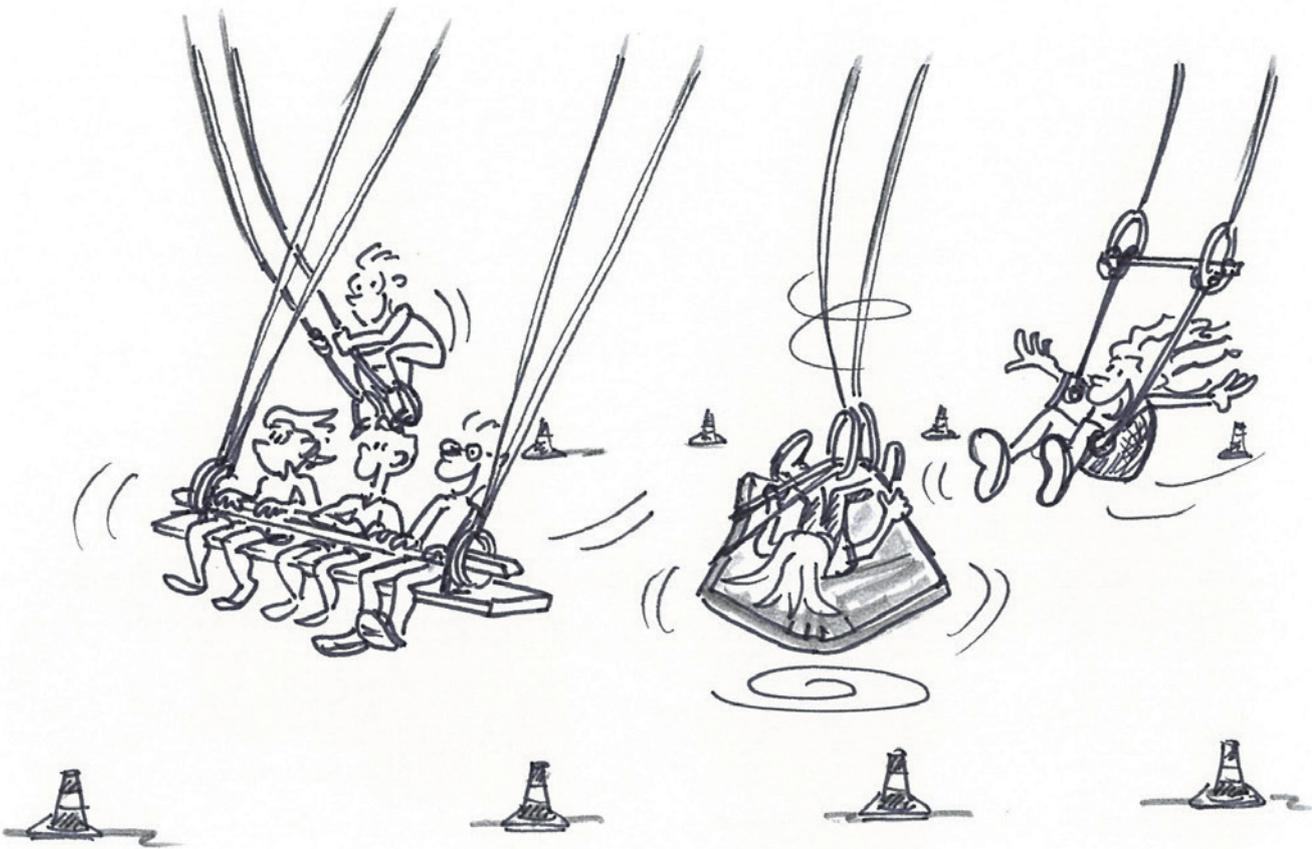
**Varianti:**

- Modificare l'altezza degli staggi delle parallele
- Senza corda

**Osservazioni:** per facilitare l'arrampicata si può disporre un coperchio di cassone davanti al tappetone. Tutta la classe partecipa all'installazione della postazione. Vista la difficoltà del montaggio, si consiglia di farsi aiutare da un secondo adulto. Gli sforzi saranno ricompensati perché ai bambini questa postazione piacerà moltissimo.

**Postazioni supplementari:**

- Parete d'arrampicata
- Giardino dell'equilibrio
- Oscillare
- Tunnel stradale



## Oscillare

**Accenti:** oscillare, stare in equilibrio

L'installazione conta diverse paia di anelli per occupare il maggior numero di allievi contemporaneamente.

**Materiale:**

- Panchina
- Tappetini
- Anelli
- Trapezio
- Altalena
- Corde (con o senza nodi)
- Eventualmente pezzi di moquette
- Set di cinghie

**Obiettivo:** oscillare su vari attrezzi.

**Spostamenti:**

- Gli allievi testano diversi modi di oscillare.

**Eventuali difficoltà:** alcuni allievi hanno paura di oscillare. Proponendo loro una o due installazioni vicine al pavimento si lanceranno senza paura.

**Sicurezza:** fissare saldamente le altalene. Spiegare ai bambini che non devono correre sulle installazioni (eventualmente disporre dei coni).

**Varianti:**

- Modulare l'altezza delle altalene.
- Oscillare con molta o poca ampiezza.

**Osservazione:** alla maggior parte degli allievi piace oscillare. Purtroppo è difficile occupare molti bambini contemporaneamente, vista la complessità delle installazioni. Inoltre l'insegnante non può moltiplicarsi per spingere gli allievi. Installando delle postazioni vicino a terra i più timorosi trovano il coraggio di avventurarsi. In quest'ottica, è buona regola raggruppare gli allievi per livelli.

**Postazioni supplementari:**

- Parete d'arrampicata
- Giardino dell'equilibrio
- Tunnel stradale
- Burrone
- Scivolo

# Postazioni annesse

Queste postazioni s'installano relativamente rapidamente e propongono dei compiti abbastanza semplici ai bambini. Inoltre permettono di alleggerire le postazioni principali in caso di classi numerose.



## Parete d'arrampicata

Gli allievi si arrampicano sul tappetone. Possono aiutarsi eventualmente con una corda fissa o darsi lo slancio.

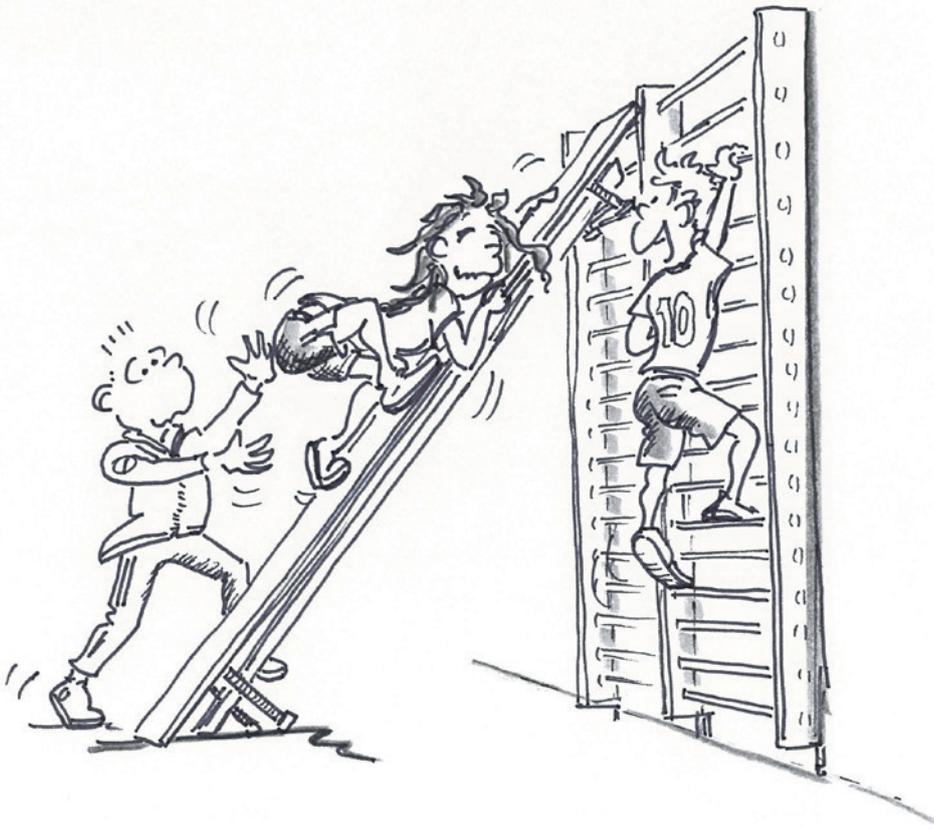
**Materiale:** tappetone, tappetini, 2 set di cinghie, 2 corde per saltare



## Salto pneumatico

Gli allievi si danno lo slancio sulla camera d'aria, con o senza rincorsa, poi fanno una capriola o un salto con capriola sul tappetone. Importante: slancio con i piedi simultaneamente.

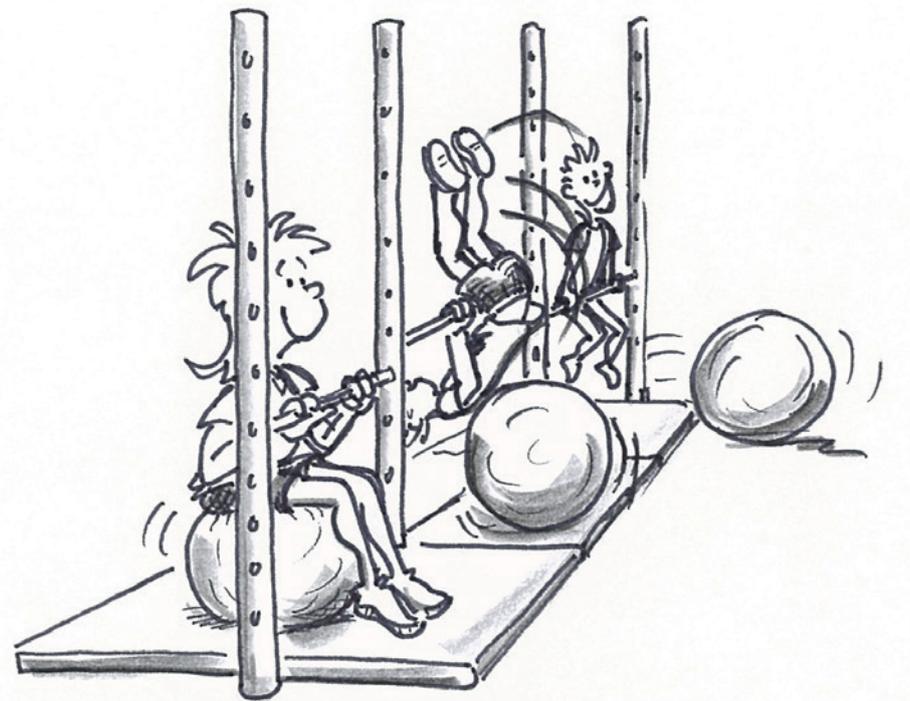
**Materiale:** tappetone, tappetini, camera d'aria di camion



### Parete nord

Gli allievi si arrampicano sulla panchina appesa in cima alle spalliere per poi ridiscendere dalle spalliere.

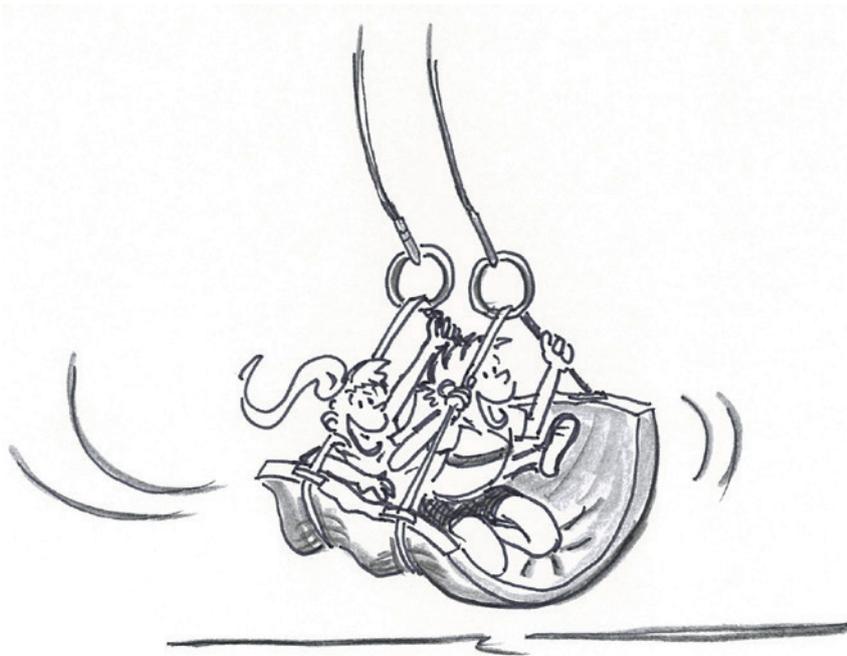
**Materiale:** panchina, set di cinghie



### Pallone da ginnastica alla sbarra

Gli allievi sono seduti su un grande pallone da ginnastica davanti alla sbarra che afferrano con entrambe le mani. Rotolano sotto la sbarra poi si issano all'appoggio sotto la sbarra (salire toccando la sbarra con la pancia).

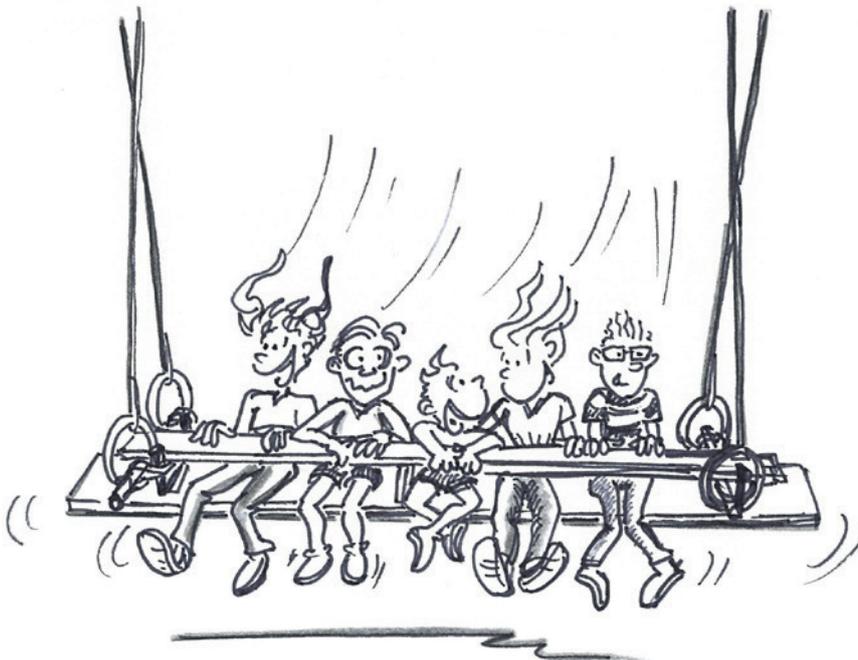
**Materiale:** tappeti, sbarre, grandi palloni da ginnastica



### Grande altalena

Un tappeto è fissato agli anelli con l'aiuto di due corde (se possibile, annodare la corda sotto il tappeto) o con delle cinghie. Gli allievi oscillano da soli, in coppia o in tre, seduti o in piedi sul tappetino.

**Materiale:** anelli, corde, tappetino, set di cinghie, ev. moschettone

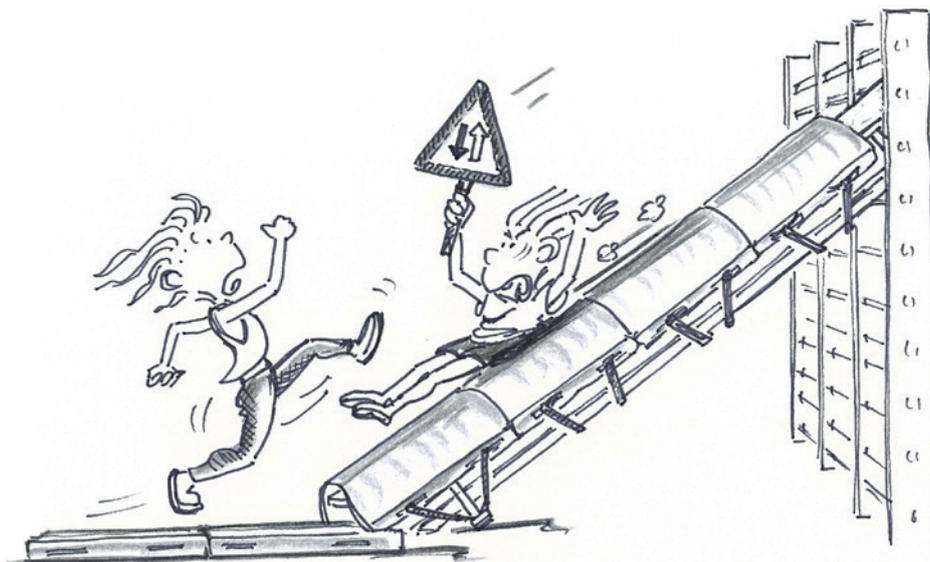


### Panchina oscillante

Fissare una panchina agli anelli con due trapezi con l'ausilio di un set di cinghie. Diversi allievi prendono posto sull'installazione per un'esperienza comune elettrizzante.

**Materiale:** panchina, 2 trapezi, 2 set di cinghie, 2 paia di anelli

**Osservazione:** gli allievi si divertono un mondo con questo esercizio, se l'installazione resta ben fissata. Attenzione a rispettare quanto segue: due anelli sopportano un carico di 2 kN (200kg) in movimento. Non bisogna dunque superare il peso totale di 200 kg sulla panchina. In questo modo la sicurezza dell'installazione è garantita.



### Scivolare e risalire

Due panchine ricoperte di tappeti sono appese alle spalliere per formare una pista inclinata. Gli allievi si arrampicano sulle spalliere poi scendono lungo la pista scivolando. Possono anche salire sul tappeto correndo, ma devono prestare molta attenzione a non scontrarsi con chi sta scendendo!

**Materiale:** panchine, tappeti, set di cinghie



### Burrone

Due tappeti sono disposti obliquamente per formare una V (burrone). Gli allievi saltano da una parete all'altra del burrone. Possono scalare la parete issandosi sulle corde fissate agli staggi della spalliera.

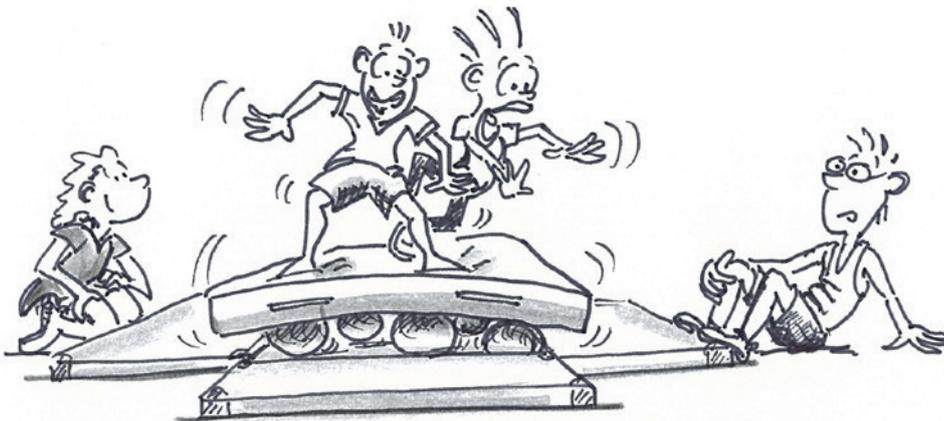
**Materiale:** parallele, tappetoni, corde, set di cinghie



### Per valli e monti

Gli allievi percorrono una pista ondulata formata da tappetini appoggiati su elementi di cassone.

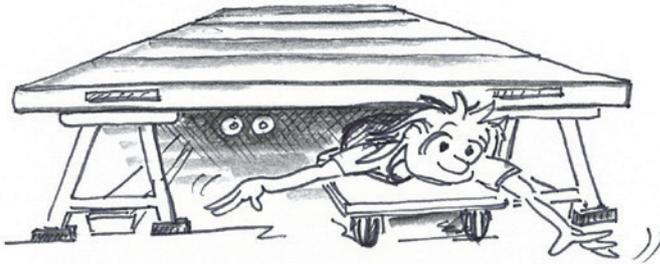
**Materiale:** cassoni, diversi tappetini



### Tappeto mobile

Formare un rettangolo con 4 tappetini, lasciando uno spazio libero in mezzo ai palloni medicinali. Ricoprire i palloni con un tappeto da 16. Gli allievi cercano di mantenere l'equilibrio sul tappeto mobile, seduti o in piedi. Per rendere il compito più difficile alcuni allievi, disposti intorno, fanno muovere il tappeto.

**Materiale:** 4 tappeti, 1 tappeto da 16, palloni medicinali



### Tunnel stradale

Ricoprire di tappetini due panchine disposte una accanto all'altra a circa 1m50 di distanza. Gli allievi attraversano il tunnel sdraiati su un carrello.

**Materiale:** panchine, tappetini, alcuni carrelli per il trasporto di panchine



### Scivolo

Fissare 2 panchine ai gradini delle con l'ausilio di cinghie. Gli allievi scivolano su pezzi di moquette o direttamente sui loro vestiti (tuta sportiva).

**Materiale:** 2 panchine, set di cinghie, tappeti, ev. pezzi di moquette

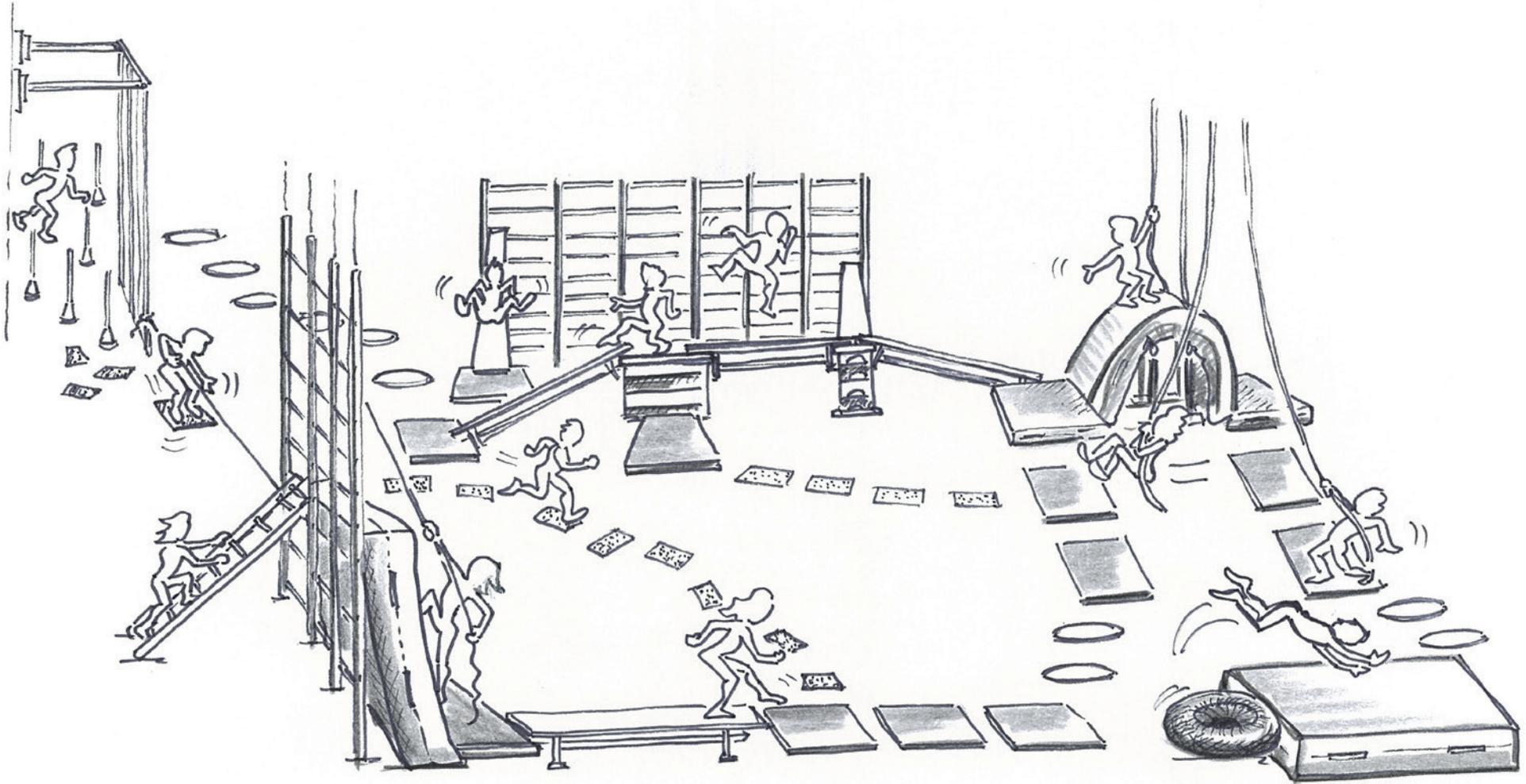


### Ski-lift

Fissare una corda fra due attrezzi (pertiche e spalliere, sbarre e spalliere, ecc.) all'altezza del ginocchio. Gli allievi, in piedi su un pezzo di moquette o un carrello per il trasporto del materiale, si spingono con la forza delle braccia per spostarsi da un'estremità all'altra.

**Materiale:** carrello per il trasporto di materiale/pezzi di moquette, grande corda o cinghia lunga

# Circuito



**La suddivisione delle varie postazioni permette agli allievi di seguire un percorso ben definito.**

L'obiettivo di questo percorso è di effettuare un giro completo senza mai posare i piedi per terra. Per questo motivo gli allievi si spostano sui vari attrezzi, pezzi di moquette o cerchi. Diverse postazioni (principali e annesse) sono integrate nel percorso. È buona regola che i bambini lavorino nelle postazioni che già conoscono.

## Organizzazione

È importante instaurare delle regole chiare per questa forma di organizzazione:

- È vietato superare!
- Non è una competizione!
- In caso di «code», optare per delle scorciatoie.
- Se possibile, eseguire un giro completo.

**Svolgimento:** gli allievi iniziano il circuito in punti diversi per evitare le code sin dall'inizio. Come variante, l'insegnante può preparare dei bigliettini su cui gli allievi annotano il percorso svolto dopo ogni passaggio (normale o scorciatoia). Molto motivante!

**Osservazione:** questo circuito è molto intensivo, bisogna dunque prevedere delle piccole pause fra un passaggio e l'altro o una postazione annessa più tranquilla.

# Informazioni

## Bibliografia

- Memmert, D., Paatz, M., Veit, J. (2017): [Abenteuer Bewegung](#). Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Scharenberg, S. (2011). [Gerätturnen in der Schule: keine Angst vor Reck, Barren und Co.](#) Wiebelsheim: Limpert.

## Link

- Tema del mese 11/2013: [A scuola di coraggio](#)
- Tema del mese 12/2012: [Fuori gli attrezzi](#)

## Da scaricare

- [Tutti i disegni da utilizzare come schede di lavoro \(pdf\)](#)

**Ringraziamo** gli allievi della scuola dell'infanzia dell'istituto «Gemeinsamen Schule Unterleberberg» di Hubersdorf (SO) e le loro maestre Andrea Stuto e Sandra Stebler per la partecipazione alle riprese fotografiche.

## Partner



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSP  
2532 Macolin

**Autrice:** Miriam Rufer, maestra d'asilo e di scuola elementare

**Traduzione:** mobilesport.ch

**Redazione:** mobilesport.ch

**Foto di copertina:** Julian Käser, UFSP

**Disegni:** Leo Kühne

**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSP