Sbirciando sopra la spalla di una monitrice : "Pierino" alla ginnastica per i bambini

Autor(en): **Markmann-Sciarini, Mariella**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999180

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

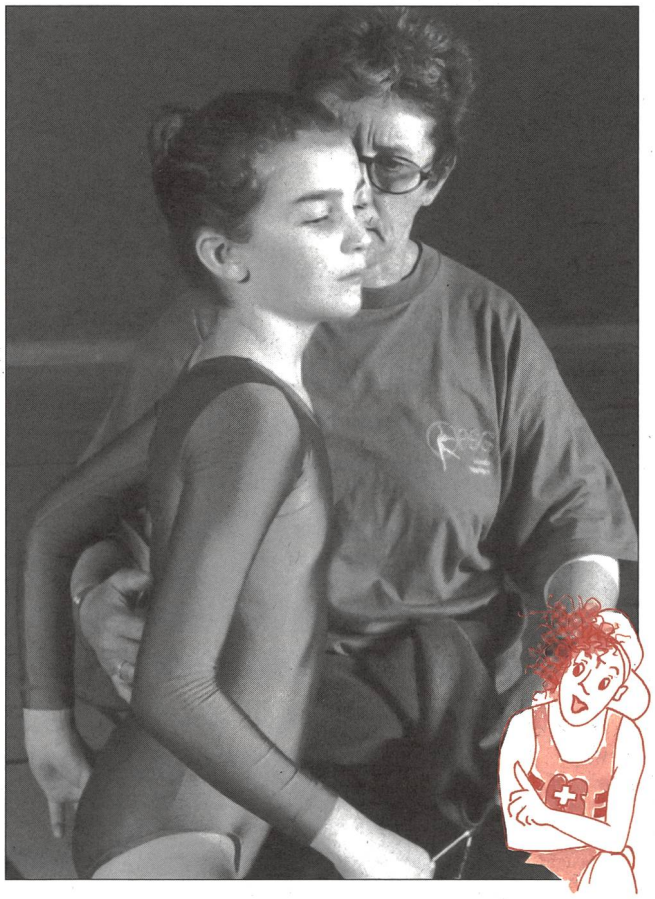
Sbirciando sopra la spalla di una monitrice

«Pierino» alla ginnastica per i bambini

Mariella Markmann-Sciarini, responsabile della disciplina ginnastica e danza in seno a G+S alla SFSM

«Pierino» – l'imprevedibile – ha sentito dalle sue compagne di scuola che il venerdì dalle 17.00 alle 20.00, nella palestra della scuola è possibile giocare con piccoli attrezzi e far della danza con la musica. Entusiasta va ad osservare una lezione.

Dieci minuti prima dell'inizio della lezione, tutte le bambine si scatenano nella palestra: alcune alle pertiche, altre giocano a prendersi. Alle 17.05 arriva la monitrice.



Pierino: Signorina, arriva sempre così tardi?
Monitrice: No. Mi capita di tanto in tanto, perché il bus è in ritardo. Ma posso dirti che sono sempre molto inquieta. Le bambine non sanno attendere nello spogliatoio e vanno da sole in palestra a giocare. Ho paura che capiti qualcosa e per questo arrivo sempre molto agitata.

Perché le bambine non aspettano nello spogilatoio se tu l'hai chiesto?
Sanno che non le sgrido; non posso essere arrabbiata con loro perché io non sono arrivata in orario. Però hai ragione, dovrei essere più conseguente. Se richiedo qualcosa deve essere mantenuto. Ma adesso devo iniziare la lezione.

Cosa fai oggi?
Riscaldamento, esercizi di mobilità, tecnica con la palla, in seguito eserciteremo dei passi semplici con la musica e alla fine li applicheremo danzando sulla musica «Just Can't Wait to Be King».

E mica male. Dimmi, dura sempre così a lungo raggruppare i bambini per poter iniziare?
Solo quando sono in ritardo.

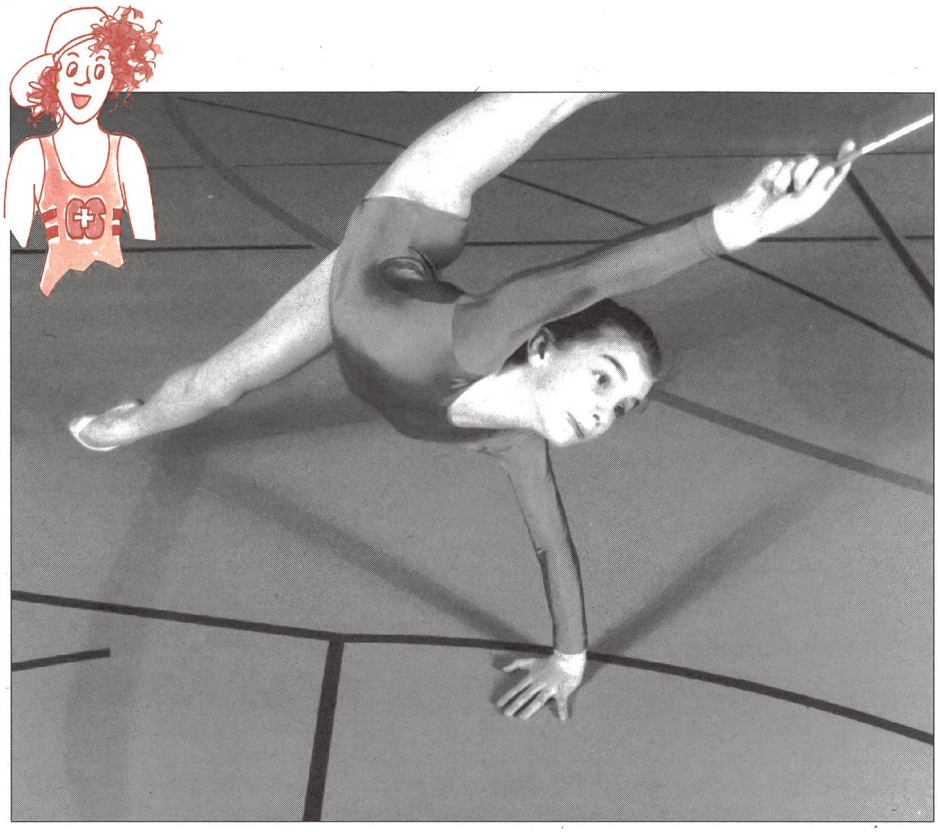
Anch'io non verrei così in fretta da te; mi disturberebbe dover interrompere improvvisamente il mio gioco.
Hai ragione. Dapprima potrei giocare con loro; per esempio a poco a poco potrei integrarli tutti al gioco che stanno facendo e da questo passare alla mia lezione.

Sei stata magnifica; hai giocato con loro, poi le hai messe in cerchio ti sei scusata del ritardo e hai ricordato ancora una volta che devono aspettare nello spogliatoio potendo entrare in palestra solo quando tu ci sei. Quando hai parlato alle bambine ti sei messa in ginocchio, eri stanca?
Un po' si, dopo l'intensa giornata lavorativa in ufficio. Ma sai, quando sono in palestra sono così contenta che riesco a dimenticare le fatiche della giornata.
Mi sono accovacciata volutamente, così i miei occhi erano all'altezza di quelli delle bambine e il contatto visuale era diretto. Questo lo trovo più piacevole per tutti.

All'inizio le bambine si sono mosse intensamente e si vedeva che lo facevano con piacere. Hanno riscaldato tutti i muscoli; hanno camminato, corso e saltellato da sole, a due o in gruppo; si sono piegate in avanti, in dietro, di fianco, si sono girate, hanno alzato le gambe... Ma tu non hai detto che dovevano fare questi movimenti e spostamenti.
Si, hai ragione. Durante tutta questa parte di lezione ho dato dei compiti motori partendo dalla palla. "Fa rimbalzare la palla il più in alto possibile e ad ogni rimbalzo della palla, rimbalza anche tu o passa il maggior numero di volte sotto ad essa oppure fa rimbalzare la palla lontano da te e riprendila prima che ricada a terra".

Perché per questo esercizio non hai lasciato andare le bambine libere in tutta la palestra?
Ho sempre lasciato andare 6 bambine di seguito nella stessa direzione, in modo che ognuna avesse abbastanza posto. Così facendo tutte potevano far rimbalzare la palla lontano quanto desideravano senza disturbare le altre compagne.

Bello era anche, per l'esercizio discusso, come le bambine erano in fretta dall'altra parte della palestra. Per questi esercizi e per i cambiamenti di organizzazione non hai avuto interruzioni lunghe!
Cerco sempre di passare da un compito all'altro in modo scorrevole.



Quando cambio formazione o posto al gruppo, lo faccio tramite il compito di un esercizio adeguato per raggiungere nella palestra la nuova posizione. Per esempio: "chi raggiunge per primo le spalliere, palleggiando; rotola la palla sul pavimento e quando incontri una compagna scambiala." Così ho anche formato delle nuove coppie casuali. È importante che durante la lezione non ci siano troppi "tempi morti". Può durare a lungo per riavere di nuovo l'attenzione e la concentrazione delle bimbe per il seguito della lezione. E poi, le bambine vengono da me per muoversi e non per restare impalate.

Mi avevi detto che avevi previsto degli esercizi di mobilità. Ho pensato facessi degli esercizi di "stretching", perché li hai tralasciati?
Ho fatto gli esercizi di mobilità con la palla prima di passare ai passi. Oggi ho eseguito piuttosto esercizi d'allungamento muscolare dinamici con l'aiuto della palla. Con i bambini faccio raramente esercizi di stretching mantenendo a lungo una posizione.

Perché?
Con i bambini faccio più volontieri esercizi di allungamento muscolare dinamici che non statici. Se lo desideri posso spiegartelo più in dettaglio un'altra volta.

Improvvisamente alcune devono andare al gabinetto, altre guardano dalla finestra, altre ancora discutono tra di loro, solo poche partecipno ancora al tuo insegnamento. Perchè?
Ben visto. Durante 20' stiamo lavorando la tecnica della palla: esercitare, correggere, ripetere e ripetere. Le bambine devono concentrarsi, e la maggior parte senza un successo, senza un risultato positivo. La palla scappa sempre via. Solo due bambine riescono molto bene. Per il livello di tante altre ho voluto troppo, il tutto era troppo difficile. Con il passare del tempo e dopo tanti tentativi andati a vuoto non c'è più motivazione. Avrei dovuto dapprima entusiasmarle portando un esercizio più semplice che potevano eseguire con successo e solo in seguito aumentare gradatamente la difficoltà. Le motivo subito di nuovo: Chi sa fare...?

All'inizio hai esercitato i passi con l'accompagnamento della musica, in seguito solo con l'accompagnamento della tua voce o battendo le mani, perché?
Non ti sei accorto che delle due musiche, una era troppo lenta e l'altra troppo veloce? Ho registrato la musica nel mio appartamento. Per una musica non ho pensato che le bambine sono più piccole di me e avendo braccia, gambe e tronco più corti hanno dei movimenti più veloci. L'altra musica, quella veloce, ho sbagliato a sceglierla perché nel mio piccolo soggiorno ho solo accennato movimenti senza dare al movimento l'ampiezza normale. Così che questa era troppo veloce anche per le bambine.
In breve tempo ho deciso di accompagnare i movimenti io stessa. Per me è importante che l'accompagnamento dei movimenti, eseguito con musica registrata, o con accompagnamento fatto direttamente dalla monitrice con le mani, con la voce o con strumenti ritmici, sia di totale sostegno per i movimenti eseguiti.

Ero meravigliato che le bambine dopo la decima volta avanti e indietro su tutta la lunghezza della palestra erano ancora entusiaste di ripetere gli stessi passi.
Stesso passo, ma ogni volta diverso: poiché l'abbiamo sempre variato. Nello spazio a disposizione abbiamo seguito altre direzioni, abbiamo messo più o meno forza, siamo andate più veloci o più lente. In seguito, a questi passi, abbiamo combinato diversi movimenti semplici delle braccia. Per le bambine non era noioso, perchè ogni volta veniva cambiato o aggiunto qualcosa di nuovo, ogni volta una nuova sfida!

La danza sulla musica del Re leone era bellissima, potevo canterellarla e volentieri avrei partecipato anch'io.
La prossima volta potrai farlo anche tu.

Io ragazzo da solo con tutte quelle ragazze?
Perché no? Se tu cominci, forse vengono anche altri maschietti. Sarebbe bello avere un gruppo misto di ginnastica.

Signorina – della tua lezione e del tuo modo di procedere di oggi ho approffitato moltissimo. Ho imparato quanto è importante
– essere puntuali
– osservare bene i bambini
– preparare bene la lezione a casa,
– soffermarsi sul bambino e capirlo
– incuriosire i bambini ad ogni momento. ■