A scuola di coraggio : lezioni per bambini curiosi

Autor(en): **Baumann, Hansruedi**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 36

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999098

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

A scuola di coraggio

mobile
inserto pratico

36

6|07 UFSPO & ASEF

Lezioni per bambini curiosi // Per sua stessa natura il bambino ama provare cose sempre nuove e scoprire in modo autonomo il mondo circostante. Il metodo didattico che presentiamo di seguito si basa proprio su queste caratteristiche introdotte nell'insegnamento già da diversi anni.

Hansruedi Baumann
Redazione: Francesco Di Potenza; disegni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo; foto: Daniel Käsermann
Traduzione: Lorenza Leonardi Sacino

▶ L'obiettivo principale della lezione in movimento non deve essere tanto l'eliminazione di tutti gli elementi che potrebbero rappresentare un pericolo per il bambino, bensì insegnare a quest'ultimo ad affrontare ogni situazione che comporta dei rischi e a trovare una buona soluzione per superarla. Il modo migliore di prevenire gli infortuni è di sviluppare la capacità di valutare autonomamente i pericoli e di attuare una buona promozione del movimento e della percezione. Sono questi i principi su cui si basa il concetto qui presentato.

Essere tempestivi

Oltre alla prevenzione degli infortuni, anche la sicurezza dei movimenti assume un'importanza fondamentale. Durante tutta la sua esistenza, una persona è confrontata spesso con situazioni in cui deve riuscire ad individuare delle situazioni pericolose, a mantenere l'orientamento e a reagire tempestivamente e in modo adeguato. La sicurezza dei movimenti dipende in stretta misura dalla capacità di percezione e dalle competenze coordinative e condizionali. Degli studi condotti da assicurazioni contro gli infortuni dimostrano che la promozione del movimento e della percezione, così come la capacità di superare le situazioni a rischio, permettono di ridurre il numero di infortuni nella vita quotidiana. In parole povere, ciò significa riuscire ad affrontare i pericoli minori per poi essere in grado di confrontarsi con quelli più grandi!

Esercizi collaudati

Questo inserto pratico è la versione rivisitata ed aggiornata di quello pubblicato nel numero 5/01 della rivista «mobile». L'obiettivo è di incoraggiare i docenti «coraggiosi» ad iniziare gli allievi alle gioie offerte dall'attività fisica attraverso un ambiente in movimento stimolante e dando loro la possibilità di trovare da sé le attività che meglio si prestano a sviluppare il loro senso del movimento. E questo perché quanto più ricca e varia è l'esperienza motoria fra i cinque e i dieci anni, tanto più affermata sarà la sicurezza dei movimenti durante l'adolescenza e l'età adulta. Nelle prossime pagine trovate dunque degli aiuti pratici e degli impulsi per costruire delle lezioni in movimento con i bambini. L'inserto si fonda sul manuale didattico che porta lo stesso nome (v. pag. 5), composto di 80 schede in cui sono presentati in modo molto esplicito degli esercizi collaudati. //

L'*inserto pratico* è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'*inserto pratico*): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Bilanciare con il sorriso

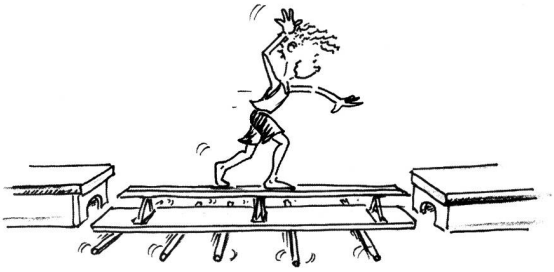
▶ Cercare di modificare e di ritrovare costantemente l'equilibrio rientra fra i bisogni più importanti nell'educazione motoria. Per questo i bambini debbono avere la possibilità di sperimentare continuamente nuove situazioni impostate sull'equilibrio.

La zattera

Cosa? In equilibrio da soli o a coppie. I bambini stanno su un tappeto sostenuto da palloni e cercano di mantenere l'equilibrio.
Più difficile: gli altri muovono i tappetini di ricaduta.
Materiale: quattro tappeti, tappetini di ricaduta, palle per ginnastica ritmica, palloni medicinali o da pallacanestro.

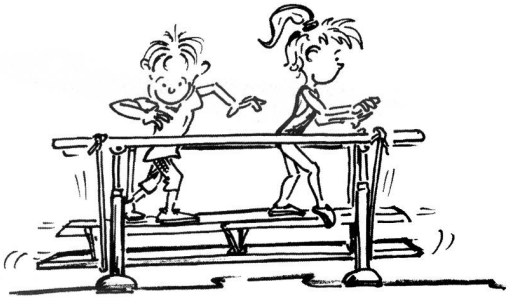
La passerella traballante

Cosa? I bambini oscillano su un elemento di cassone svedese sostenuto da palloni senza perdere l'equilibrio, da soli o in gruppo.
Materiale: parte superiore di un cassone, sei o sette palloni da pallacanestro.
Attenzione: non tutti i coperchi di cassone e le palle si prestano per questo esercizio (provare prima di proporre!).



In equilibrio sull'orlo

Cosa? Rendere instabile una panca lunga (rovesciata) collocandola su bastoni da ginnastica. Attraversarla sul lato più sottile.
Materiale: una panca lunga, da due a tre bastoni da ginnastica.
Variazione: le panche possono pure essere rese instabili poggiandole su tappetini morbidi.

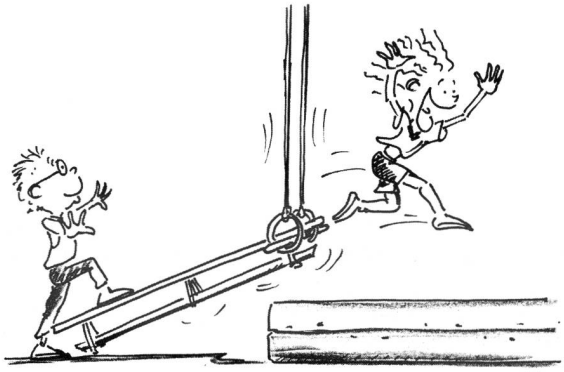


Il ponte sospeso

Cosa? Da soli o in coppia stare in equilibrio sulla panca oscillante e poi saltare a terra.
Materiale: da 2 a 3 elementi di cassone, una panca lunga rovesciata appesa alle parallele, tappetini o tappeti morbidi.
Suggerimento: dapprima legare la panca agli staggi delle parallele ed in seguito sollevarli.

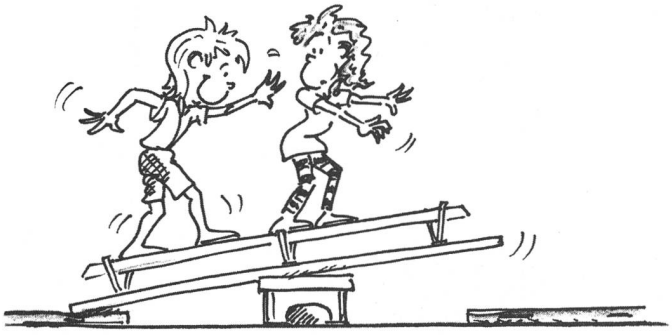
Offrire molte variazioni

▶ Fra i bisogni più importanti dei bambini figurano sicuramente i giochi basati sull'equilibrio. E le possibilità di divertirsi in questo modo non mancano: pedane mobili, moonhopper, bidoncini, trampoli, ecc. I docenti devono predisporre una superficie di ricaduta sufficientemente ampia.



La scala antincendio

Come? Sospendere una panca lunga o una scala al trapezio o agli anelli (si possono usare vari modi per fissarli). I bambini si arrampicano, stanno in equilibrio e saltano in basso.
Materiale: panca, scala, trapezio, anelli.
Attenzione: disporre dei tappeti o tappeti morbidi (a dipendenza dell'altezza).

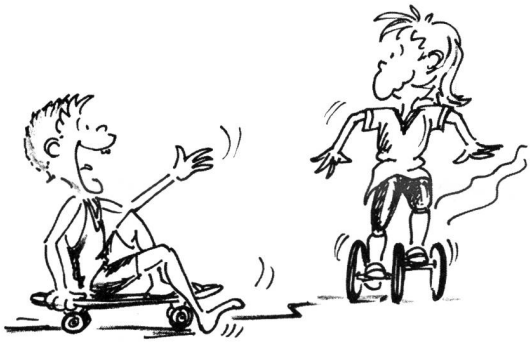


L'altalena

Cosa? Appoggiare una panca su due ultimi elementi di cassone. I bambini stanno in equilibrio sull'altalena. Da soli o in gruppo.
Materiale: panca, ultimi elementi di cassone o trampolini, eventualmente tappeti, palloni, ecc.
Più difficile: combinare l'esercizio con il trasporto di palle sulle braccia tese, frisbee/sacchetti di sabbia sulla testa, ecc.
Osservazione: i bambini poco allenati devono eseguire l'esercizio «al piano inferiore».

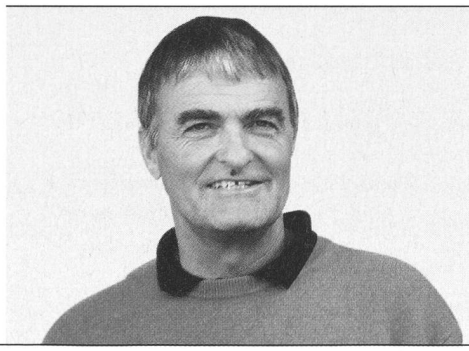
Funanbolo

Cosa? Disporre sul pavimento o appendere a pochi centimetri da terra una fune, una corda di grande spessore o una sbarra. I bambini stanno in equilibrio come degli acrobati del circo.
Attenzione: le corde per saltare non sono adatte perché troppo sottili.



Dare la precedenza

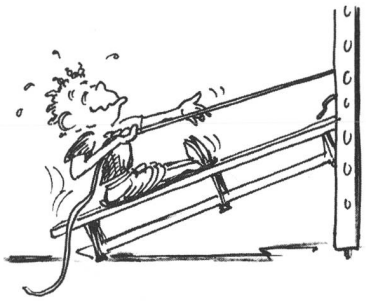
Cosa? Sdraiati, inginocchiati, seduti, in piedi, da soli o con un compagno avanzare su dei pedalo, skateboard, «flizzi», ecc.
Materiale: pedalo, skateboard, flizzi (asse di circa 30x40 con rotelle girevoli).
Attenzione: questo esercizio si presta pure quale lezione di educazione stradale.

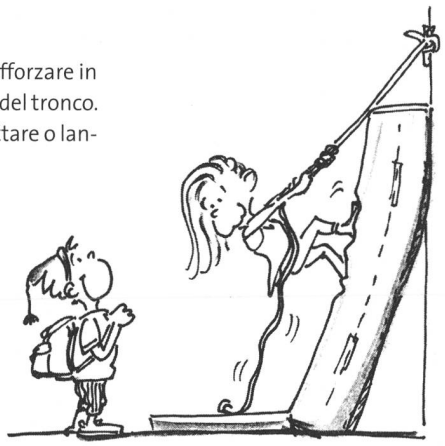


▶ **Hansruedi Baumann** è docente all'Alta Scuola pedagogica della Svizzera nordoccidentale. È il padre fondatore e responsabile del progetto «A scuola di coraggio».
Contatto: h.r.baumann@muttutgut.c

Più forti giocando

▶ Questa serie di esercizi dimostra che vi sono molte possibilità di rafforzare in modo funzionale la muscolatura delle braccia, del cingolo scapolare e del tronco. Allo scopo si prestano bene anche attività spesso trascurate, come lottare o lanciarsi.



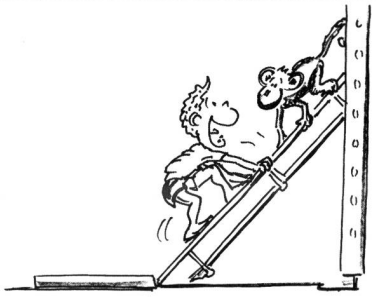


L'ascensore

Cosa? Appoggiare una panca alla spalliera, alle sbarre, alle parallele o ad un cassone, corda. I bambini si tirano su da seduti, supini o in piedi.
Materiale: panca, spalliera, sbarre, parallele, cassone, corda.

La parete nord dell'Eiger

Cosa? Arrampicarsi su una parete servendosi di corde.
Materiale: fissare un tappeto morbido alla spalliera, corde.
Variante: l'esercizio può essere eseguito anche ad una parete d'arrampicata o ad una scala svedese.



Parete ripida

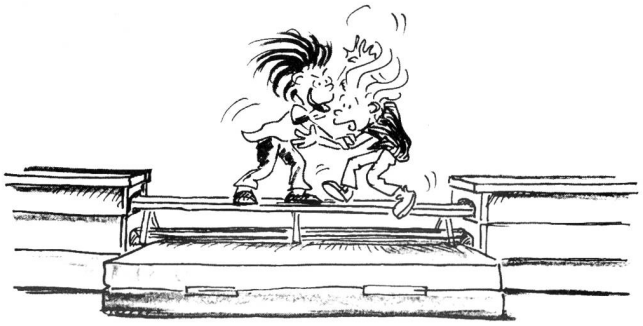
Cosa? Proporre diversi livelli di difficoltà.
Materiale: appoggiare una panca alla spalliera, alla sbarra o al trapezio.

Lotta greco romana

Cosa? Afferrarsi e lottare senza farsi male, stando in ginocchio o in piedi. Scegliere da soli il compagno con cui lottare.
Materiale: tappetini, ev. tappeti.

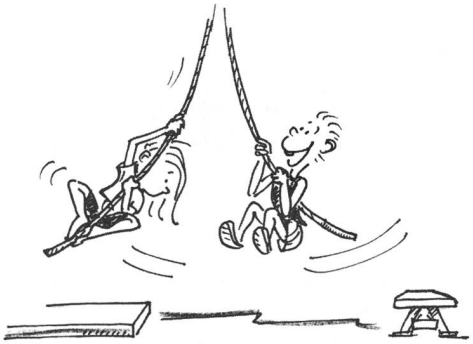
C'ero prima io!

Cosa? Lottare correttamente e cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario.
Materiale: due cassoni, una panca, due tappeti.
Variante: ogni bambino ha un pallone medicinale e cerca di spingere l'avversario giù dalla panca.



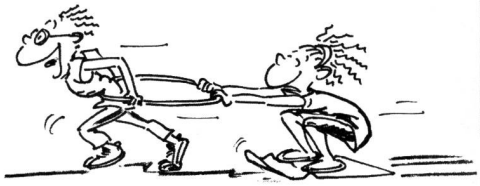
Tarzan

Cosa? Oscillare, bilanciare, arrampicarsi, girarsi, saltare in basso, ecc.
Materiale: corde d'arrampicata, tappeti, eventualmente panca.



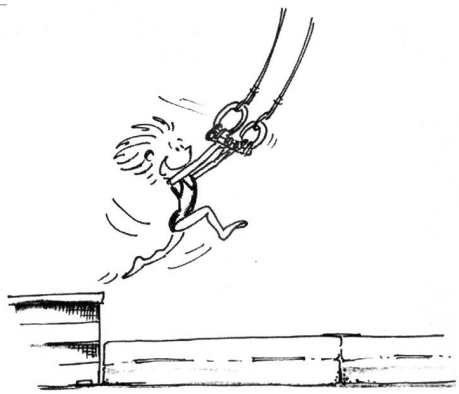
La biga

Cosa? Sedersi, inginocchiarsi o stare in piedi su due resti di moquette e farsi trainare da un compagno.
Materiale: resti di moquette, cerchi, corda per saltare o camera d'aria.
Attenzione: la difficoltà aumenta se i cavalli diventano due e si aggiungono delle curve!



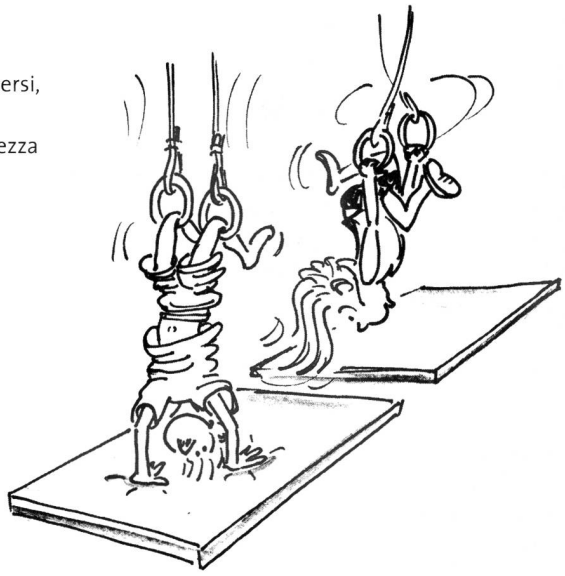
L'acrobata

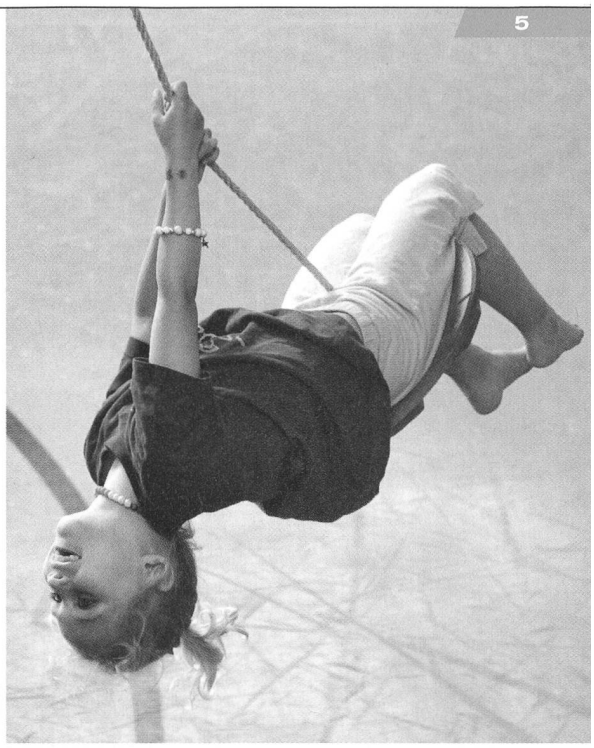
Cosa? Dondolare di qua e di là e saltare in basso.
Materiale: da due a cinque elementi di cassone o panche, trapezio o anelli, tappeti o tappeti morbidi.
Attenzione: durante questo esercizio spesso si tende a dondolare per troppo poco tempo!



Il ginnasta

Cosa? Girarsi, sorreggersi o appendersi, anche a testa in giù.
Materiale: anelli posizionati all'altezza delle spalle, tappeti.





Una chicca per la vostra biblioteca

▶ L'ausilio didattico «Mut tut gut» (pubblicato in tedesco e in francese: «Courageux c'est mieux») è stato realizzato dall'Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola (ASEF) e dall'Associazione svizzera d'assicurazioni (ASA). Questa raccolta di schede permette al docente di arricchire la propria lezione in modo intenso e divertente. Negli ultimi sei anni, soltanto in Svizzera sono state vendute 20 000 copie del volume. È inoltre stata stampata una versione adattata per il pubblico austriaco.

Le 80 schede, che offrono una vasta gamma di opportunità didattiche, sono completate da un fascicolo contenente spiegazioni e informazioni sui bisogni e sugli obiettivi relativi al movimento, sulle forme di orientamento, sul modo di disporre e di riordinare gli attrezzi e sull'atteggiamento da assumere di fronte ai pericoli che potrebbero presentarsi in palestra.

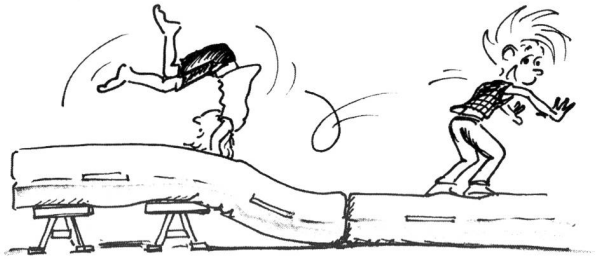
Per ordinazioni ed informazioni sui corsi rivolgersi a:
Mut tut gut
Lehrmittel, Weiterbildungen, Projekte
Wylgasse 2, 5600 Lenzburg
www.muttutgut.ch
h.r.baumann@muttutgut.ch

Vertigini da sballo

▶ Le esperienze dei movimenti di capovolta e di rotolamento non dovrebbero essere fatte solo da bambini di otto, nove anni. Stazioni con esercizi adeguati offrono la possibilità anche ai più piccoli di eseguire tali movimenti in modo ludico. Inoltre i bambini dovrebbero riuscire a scegliere da soli il modo migliore di rotolare.

Il rullo compressore

Cosa? Dondolarsi e rotolare in avanti, all'indietro e di lato.
Materiale: infilare uno, rispettivamente due tappetini, in 3-5 cerchi di legno (diametro 80 cm).



La collina

Cosa? Vari tipi di capovolte (in avanti, indietro e di lato) sul piano inclinato.
Materiale: due panche, tappetoni di gomma piuma.

Capovolte

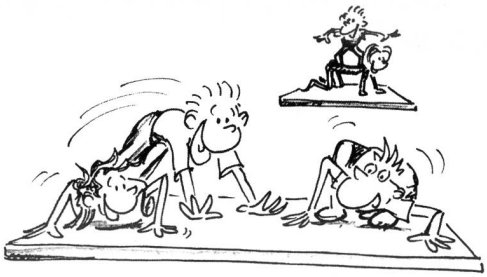
Cosa? Rotolare (in avanti, indietro e di lato) sul piano inclinato.
Materiale: pedana Reuther, da due a tre tappeti.

Breve, ma ripido!

Come? Rotolare (in avanti, indietro e di lato) sul piano inclinato.
Materiale: elementi di cassone (tre/due o due/uno), tappetini.

Saltare dalla camera d'aria

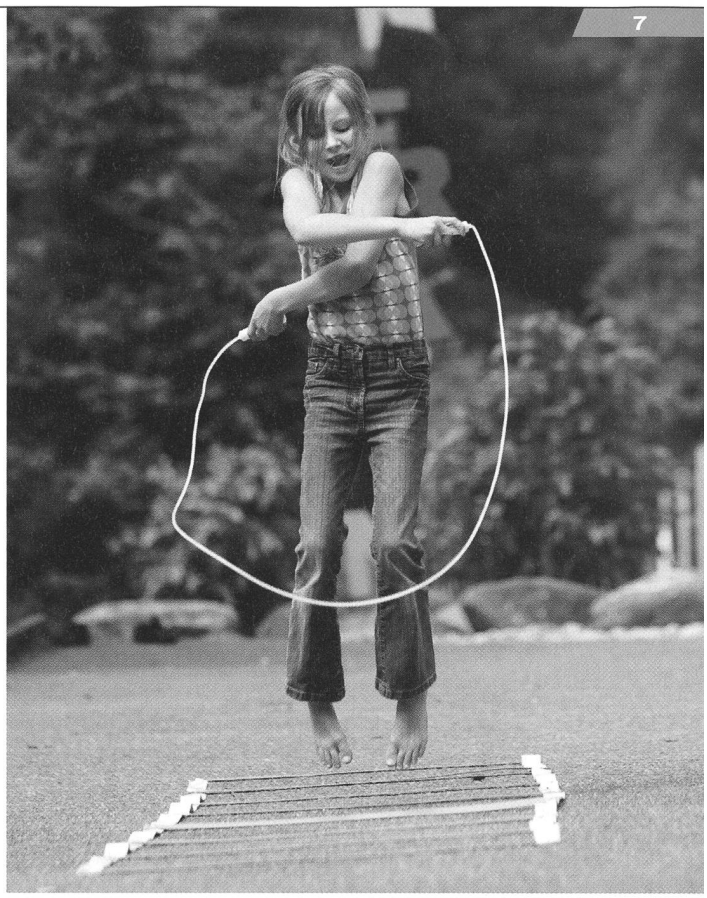
Cosa? Capovolte in appoggio, senza appoggio, ecc. dopo molleggio o con rincorsa.
Materiale: camera d'aria di un camion, tappetone in gomma piuma.



Artisti di strada

Cosa? Provare delle acrobazie con un compagno o più compagni: ad esempio lo stand su una panchina, evitando pressioni sulla colonna vertebrale.
Materiale: fila di tappeti.
Osservazione: durante questo esercizio il docente all'inizio deve aiutare i bambini.

Scopri il ritmo



▶ Ogni movimento ha un suo ritmo. I bambini dovrebbero sperimentare molto precocemente successioni ritmiche di movimenti.

Giochi di saltelli

Cosa? Salti e saltelli ritmici, su una gamba sola, su entrambe, alternati, seguendo il proprio ritmo o quello della musica. Saltellare seguendo una sequenza di numeri!
Materiale: sistemare ad intervalli regolari resti di tappeti, cerchi, coni di demarcazione o un corweb, oppure disegnare con un gesso su una fila di tappeti.

Gli elastici

Cosa? Eseguire saltelli di ogni tipo. Adottare le usanze locali del salto con l'elastico.
Materiale: elastico, paletti o elementi di cassone.

Salti e acrobazie

Cosa? Correre, saltare e saltellare sopra una corda tesa o che viene fatta serpeggiare oppure ruotare. Combinare i salti con delle acrobazie.
Materiale: corda.

«mobile» in offerta speciale

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa:
  Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–)
  a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-sport.ch

Evoluzioni sul posto

Cosa? Rope skipping o salto con la corda sul posto o in movimento, in avanti, indietro, con o senza molleggiamento intermedio, a ritmi diversi, eseguendo forme diverse, da soli o con un compagno.
Materiale: corda per saltare, Speedrope.

Il dado è tratto

▶ Gli esercizi devono essere stimolanti ed eseguibili senza troppi problemi, si consiglia dunque di prevedere diversi livelli di difficoltà. È necessario disporre di un numero sufficiente di dadi e le stazioni devono essere facilmente distinguibili.

La cifra che appare dopo il lancio del dado designa il numero della stazione. Se dovesse uscire il numero «sei» (joker) si può scegliere la stazione preferita. Si consiglia di impostare ogni stazione in modo tale che ciascuna richieda il medesimo sforzo e lo stesso tempo di trattenimento e di stabilire l'inizio e la fine dell'offerta di movimento. Per evitare «ingorghi» si può eventualmente allestire una stazione supplementare.

Come procedere

La scelta degli esercizi si basa sui bisogni di movimento dei bambini, che vanno presi attentamente in considerazione.

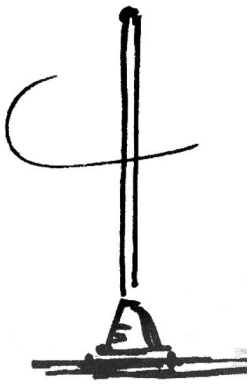
I cinque consigli elencati di seguito sono un prezioso aiuto alla pianificazione:
- allestire una stazione per stimolare l'equilibrio (bilanciare, scivolare, arrampicare, dondolare...);
- una per favorire il rafforzamento della muscolatura della parte superiore del corpo, molto trascurata durante le attività quotidiane (arrampicare, sospendersi, tirare, spingere, sostenere, sollevare, lottare,...);
- una per rotolare e ruotare (prevenzione contro le cadute!);
- una per sviluppare la capacità di ritmizzazione (saltellare, saltare, dondolare, ballare,...);
- una con degli oggetti che volano e rotolano (palle, palloni, frisbee in gomma piuma o in tessuto, cerchi,...).

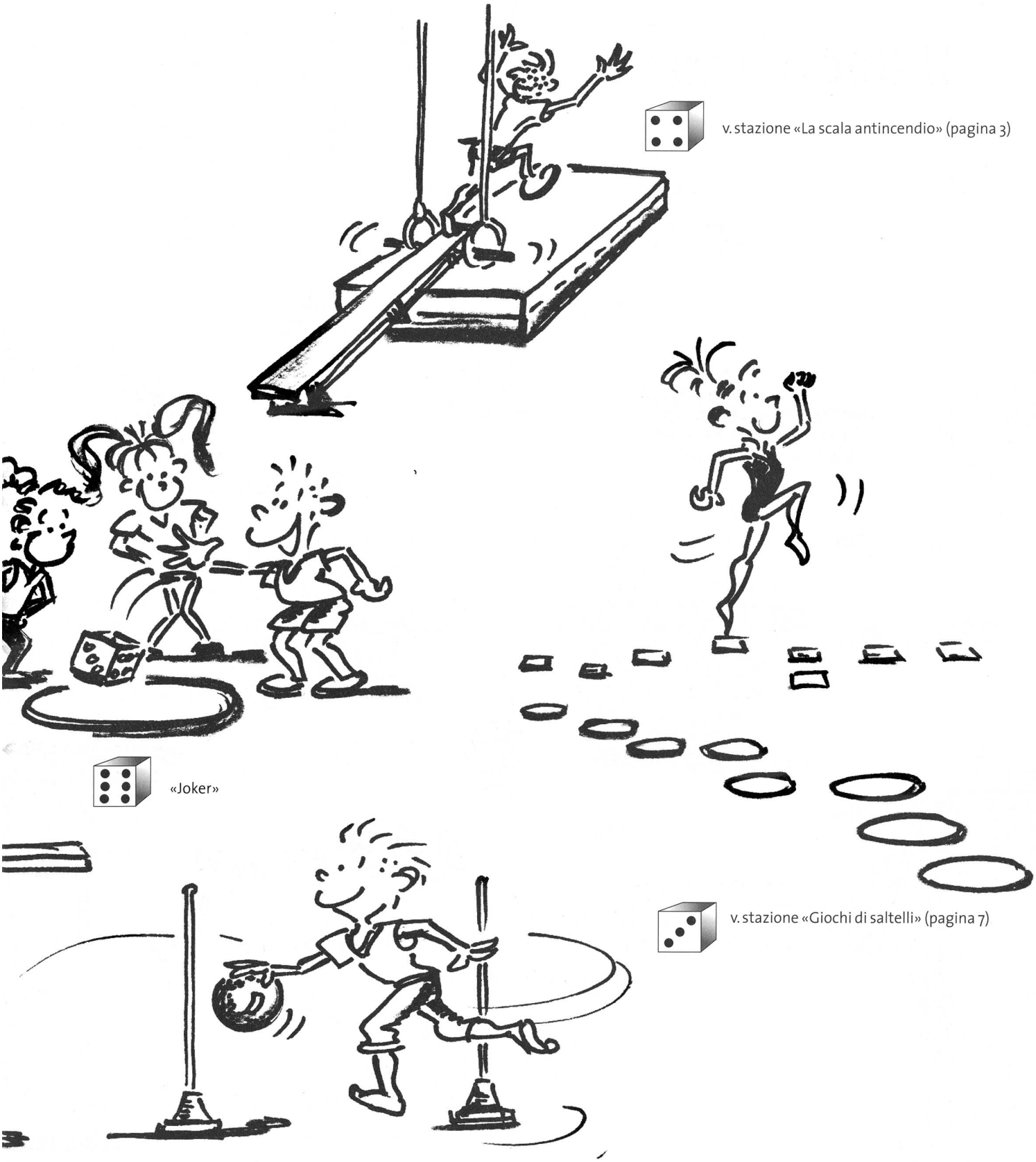
Soltanto proponendo più volte le stazioni scelte si ottengono buoni risultati dal profilo dell'apprendimento e si offrono delle esperienze gratificanti ai bambini!

Offrire, non imporre! È questa la formula magica con cui si raggiungono risultati migliori!

v. stazione «Salto artistico» (pagina 14)

v. stazione «Altalena» (pagina 3)





v. stazione «La scala antincendio» (pagina 3)

«Joker»

v. stazione «Giochi di saltelli» (pagina 7)

v. stazione «NBA» (pagina 13)

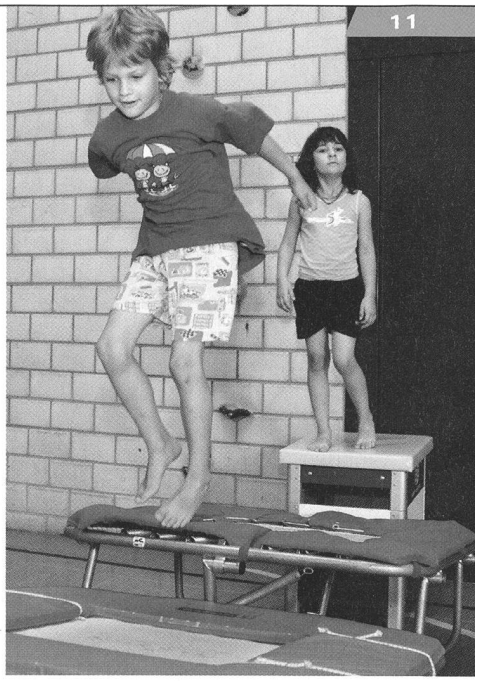
L'insegnante come architetto

▶ Nel lavoro con le stazioni spesso non sono necessarie le istruzioni da parte del docente. Perciò occorre dedicare un'attenzione particolare alle forme d'organizzazione.
Il numero delle stazioni e la scelta delle forme d'organizzazione dipendono tra le altre cose dal numero dei bambini, dal tempo a disposizione, dal patrimonio di esperienze di chi insegna e dei bambini, dal tipo e dalla difficoltà degli esercizi e dall'intensità di movimento che si vuole ottenere. Generalmente una proposta che va da tre a sei stazioni è quella giusta.

■ Cambio di stazioni a gruppi in un tempo predeterminato
È adatto per quasi tutte le proposte di attività motoria, ma soprattutto anche per i compiti di gruppo e per quelle consegne che richiedono più tempo per l'esecuzione alla stazione. Ad esempio: più passaggi con due o tre stazioni.
■ Stazione con livelli diversi di difficoltà
Il cambio avviene come nella prima forma, ma la proposta motoria di una stazione prevede due o tre possibilità di movimento di tipo o difficoltà diverse, che i bambini possono scegliere liberamente.
■ Libertà nella scelta della proposta motoria
All'interno della proposta viene lasciata libertà di scelta, di composizione del gruppo e del periodo di permanenza in essa. Una misura utile può essere quella di determinare quale sia il massimo numero di bambini adatto ad una stazione.
■ Percorso a circuito
Le stazioni si susseguono una dopo l'altra in un percorso circolare: compiti difficili possono provocare un «ingorgo» (creare dei bivi che portano a livelli diversi di difficoltà). Pianificare le possibilità di sorpasso.
■ Percorso con i dadi
Un percorso può pure essere eseguito tramite lancio di dadi (v. pagg. 8 e 9).

Sono innumerevoli le varianti e le combinazioni che possono essere aggiunte alle forme appena elencate: per imparare è necessario testare! Ma attenzione, anche le varie forme di organizzazione vanno ben memorizzate e questo implica la ripetizione di quella per cui si è optato.

Le proposte di movimento descritte possono essere applicate alla pratica in svariati modi. Ma attenzione: a volte bisogna adattarle ai prodotti offerti dai vari fabbricanti di attrezzi sportivi o, all'occorrenza, evitare addirittura di proporle. Per questo confidiamo molto nel «buon senso» di insegnanti, monitori ed allenatori!

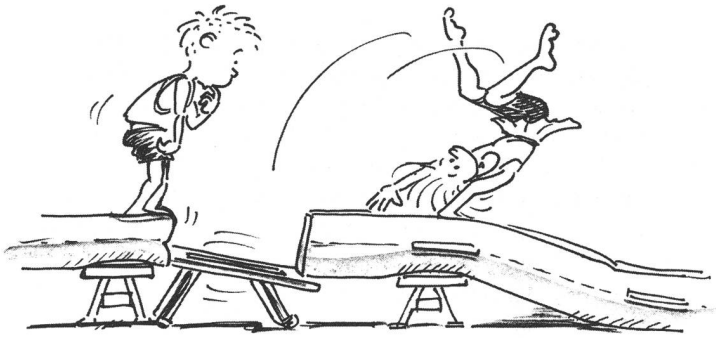


Prima è meglio è

▶ Le esperienze dimostrano che bisognerebbe iniziare ad insegnare la tecnica del salto sul minitrampolino nei primi anni di vita. Rispettando la disposizione degli attrezzi consigliata di seguito non si rischia di sottoporre l'apparato motorio di bambini di peso normali a carichi eccessivi.

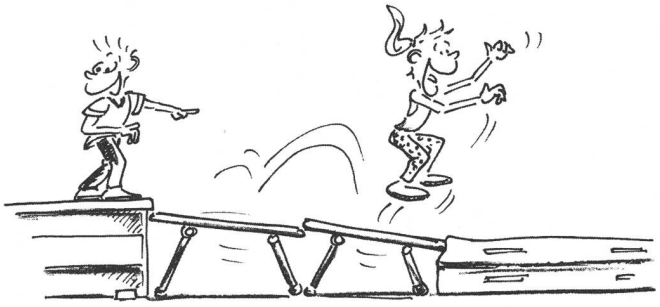
Rebounder

Cosa? Molleggiare e saltare in modo controllato. Autorizzare delle piccole acrobazie (posizione accovacciata, gambe divaricate, girare, ecc).
Materiale: rebounder, minitrampolino (posto orizzontalmente) o trampolino piccolo, eventualmente tappeti.



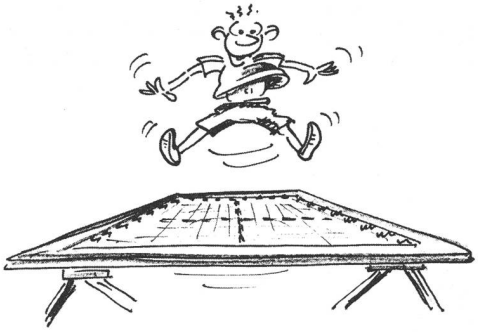
Su e giù dalle colline

Cosa? Correre, molleggiare, saltare, saltellare, rotolare.
Materiale: due panche, minitrampolino (posto orizzontalmente o inclinato in avanti), due tappeti di gomma piuma.



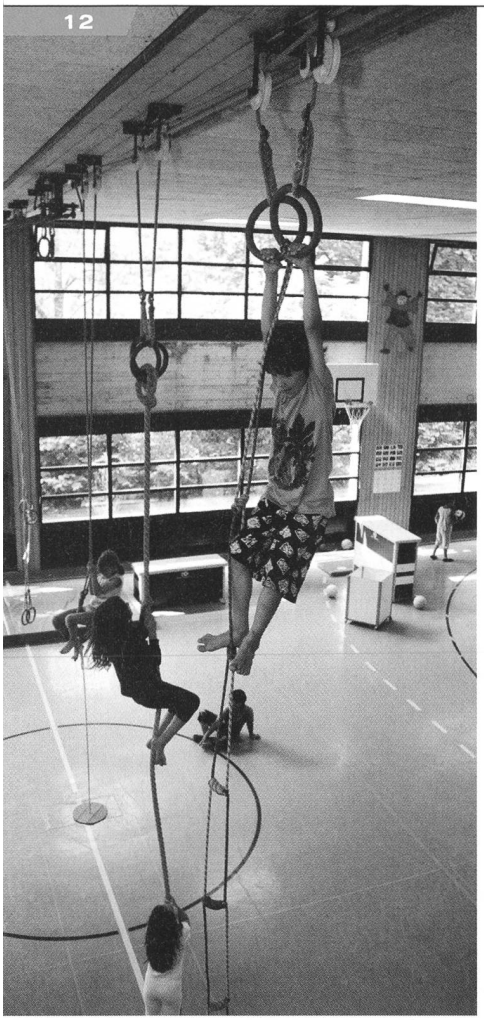
Concorso

Cosa? I più insicuri saltano dopo diversi molleggiamenti, quelli sicuri direttamente.
Materiale: da due a tre elementi di cassone, da due a quattro minitrampolini (posti orizzontalmente o inclinati in avanti), doppia fila di tappeti o tappeti in gomma piuma.
Attenzione: l'uso di diversi minitrampolini e di tappeti più sottili spinge i bambini a prestare maggior attenzione, a controllare meglio i loro salti e, di conseguenza, a saltare in modo più sicuro!



Big Air

Cosa? Molleggiare e saltare in modo controllato. Autorizzare piccole acrobazie (posizione accovacciata, gambe divaricate, girare, ecc.).
Materiale: trampolino, cassone, tappeto in gomma piuma.
Osservazione: solo i docenti dovrebbero impartire lezioni impostate sul grande trampolino. Per insegnare la tecnica da usare su questo attrezzo occorre infatti seguire un corso introduttivo specifico.



Sbarre pesanti? Nessun problema

▶ Durante la preparazione della lezione si deve prestare la necessaria attenzione alla sistemazione ed al riordino degli attrezzi. Di seguito riportiamo alcuni «trucchetti» sul modo più consono di maneggiarli. Si tratta di astuzie efficaci che facilitano notevolmente il lavoro di chi insegna.

Fare una piantina
- Fare un disegno della posizione.
- Diminuire al massimo i percorsi di trasporto degli attrezzi.
- Adattare la dimensione e la composizione dei gruppi al compito da svolgere.

Usare degli schizzi
- È più facile capire da un disegno degli attrezzi che da una spiegazione.

Partire da attrezzi semplici
- Utilizzare dapprima panche, cassoni, tappeti spessi e sottili.
- Usare gli attrezzi fissi: parete d'arrampicata, spalliere, ecc.

Provare prima di iniziare
- Apprendere la tecnica adatta per maneggiare i diversi attrezzi.
- Dapprima provare che gli attrezzi utilizzati (sbarre, parallele, spalliera) siano regolati, fissati e montati correttamente.

Integrare la sistemazione degli attrezzi in forme di gioco
- Integrare in forme di gioco la sistemazione degli attrezzi e combinarla con compiti supplementari.
- Lasciare libera una metà della palestra come spazio per giocare. Sistemare gli attrezzi nell'altra.
- Eliminare i tempi di attesa (i bambini che non fanno nulla danno da fare al docente!)

Concordare
- Mettersi d'accordo fra docenti (lasciare gli attrezzi dove sono, farsi aiutare dagli allievi più grandi a sistemare e a rimettere a posto gli attrezzi).

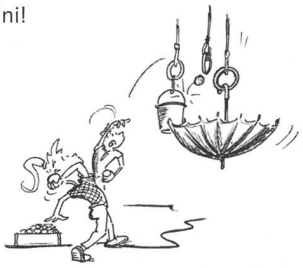
Ordine
- Pretendere e rispettare il massimo ordine nel deposito degli attrezzi.
- Sfruttare le pause della ricreazione (ciò che comporta in molti casi oltre 60 minuti di movimento).

Adattare gli orari
- Al momento di impostare gli orari fare in modo che le lezioni di educazione fisica di classi della stessa età si susseguano (pianificare mezze giornate nelle scuole dell'infanzia e nel primo ciclo delle elementari).
- Nelle scuole dell'infanzia richiedere all'inizio l'aiuto dei genitori.
- Radunare le tre lezioni singole in due della stessa durata (di circa 70 minuti).

Le esperienze pratiche hanno dimostrato da tempo che già in età prescolare i bambini sono in grado di imparare a trasportare insieme degli attrezzi, a sistemarli e a riordinarli, e come questa attività sia molto utile a quell'età. Le molteplici esperienze motorie, sociali e cognitive che i bambini vivono durante queste lezioni e soprattutto l'entusiasmo con cui essi eseguono gli esercizi agli attrezzi giustificano l'enorme dispendio di tempo e di energia che questa scelta comporta. //

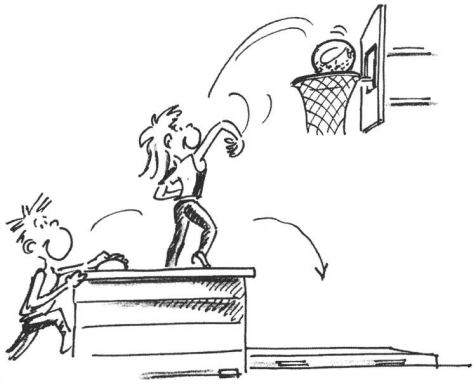
Oggetti volanti

▶ Non solo i palloni rotolano e volano. Dal deposito degli attrezzi si possono estrarre altri oggetti che possono essere utilizzati in questo modo... per la gioia dei bambini!



Tiro al bersaglio

Cosa? Lanciare le palle contro i bersagli appesi.
Materiale: vecchi ombrelli o secchi di plastica, diversi tipi di palla.
Osservazione: autorizzare soltanto i lanci con palline piccole, quelle grandi devono essere spinte.



NBA

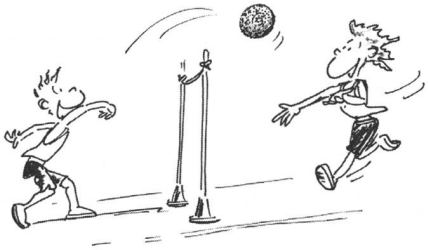
Cosa? Salire sul cassone, tirare la palla a canestro, saltare a terra oppure semplicemente far rimbalzare, rotolare il pallone al suolo o lanciarlo in alto.
Materiale: cassoni, tappeti, canestro, palloni da pallavolo o da basket.

Il pallone gigante

Cosa? Lanciare, far rimbalzare, rotolare una palla oppure assumendo posizioni diverse restarvi il più a lungo in equilibrio, saltare sopra la palla, fare una capovolta in avanti sopra di essa.
Materiale: palloni medicinali, ev. tappetini.

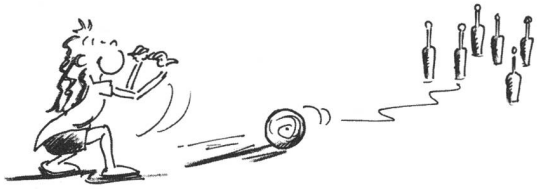
Il giocoliere

Cosa? Giocare e giocolare con due oggetti.
Materiale: palloncini, fazzoletti, palline e cerchi da giocoliere.



Beachvolley

Cosa? Lanciare la palla sopra la corda, possibilmente senza lasciarla cadere a terra.
Materiale: palloncini, palline in plastica, gomma piuma o da volley, paletto o asta del salto in alto, corda.



Birilli

Cosa? Gioco dei birilli seguendo determinate regole.
Materiale: palloni medicinali o da basket, clavette.

Hula hop

Cosa? I cerchi permettono di eseguire diversi movimenti: saltarci dentro, superarli saltando, rotolare, girare, lanciare e riprende. E naturalmente ci si può pure cimentare nell'hula hop.
Materiale: cerchi.

Come al parco giochi

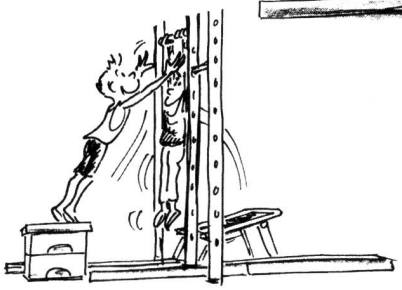
▶ Naturalmente, alcune stazioni raccolgono voti più favorevoli rispetto ad altre. Si tratta soprattutto di quelle che esigono una certa dose di coraggio da parte dei bambini.

Caduta di tappeti

Cosa? Tutto il gruppo si lascia scivolare sulla panca, atterra, dopodiché rimette a posto il tappeto.
Materiale: panca, tappeto in gomma piuma.

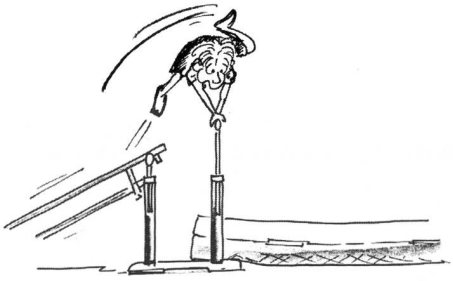
Lo scivolo

Cosa? Scivolare da seduti, sdraiati o in piedi da soli o con un compagno.
Materiale: scala, tappeti, resti di tappeto.



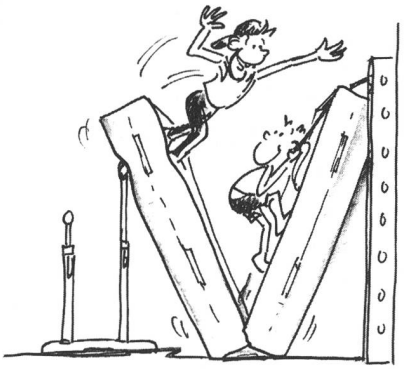
Salto artistico

Cosa? Saltare, oscillare, saltare a terra.
Materiale: due elementi di cassone, minitrampolino o panca, sbarre, tappeti.
Variante: i bambini più allenati possono pure saltare dal minitrampolino (inclinazione orientata verso la sballa!).



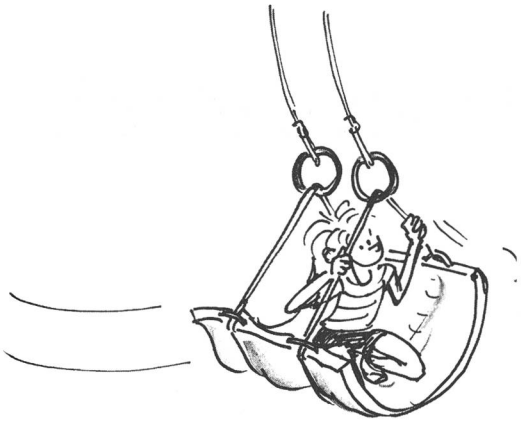
Oltre l'aiuola

Cosa? Prendere la rincorsa sulla panca, saltare in lungo verso l'alto ricadendo sul tappetone in gomma piuma.
Materiale: appoggiare una panca ad uno staggio delle parallele, tappeto in gomma piuma.



Il crepaccio

Cosa? Alcuni impavidi volano da tappeto a tappeto. Dopo la caduta risalgono in alto tramite una corda.
Materiale: spalliera, due tappeti in gomma piuma, parallele o cassoni, corda.
Attenzione: dal momento che i tappeti contengono gomma piuma molto soffice l'esercizio non va proposto oltre la seconda elementare.

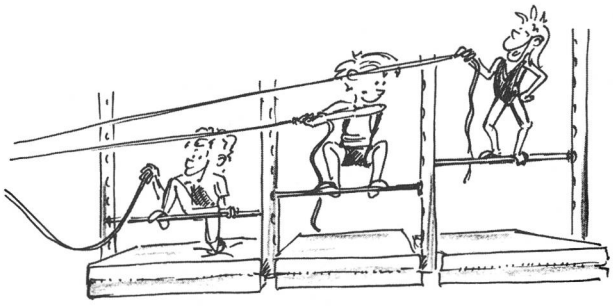


L'altalena gigante

Cosa? Fare l'altalena con grandi oscillazioni per la palestra: da soli, in coppia, in tre, seduti, sdraiati o in piedi.
Materiale: fissare un tappeto agli anelli con due corde. Le corde debbono passare attraverso le maniglie e sotto il tappeto.

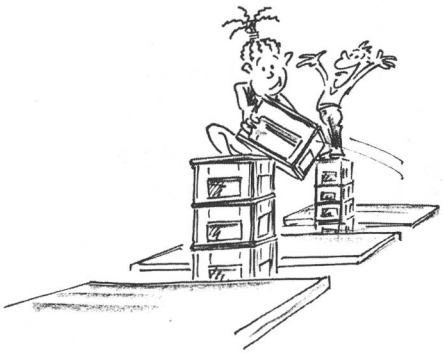
Spostare il tappeto

Cosa? In coppia o in tre prendere la rincorsa e saltando in lungo ricadere sul tappeto in modo da spostarlo in avanti.
Materiale: tappeto spesso o sottile in gomma piuma (con la parte ruvida antisdrucciolo in alto).



La gru

Cosa? Stare in equilibrio sino a raggiungere la cima della gru oscillante.
Materiale: scala, tappeti e/o tappeti di ricaduta. Fissare una corda lunga alla spalliera o ad una sbarra.



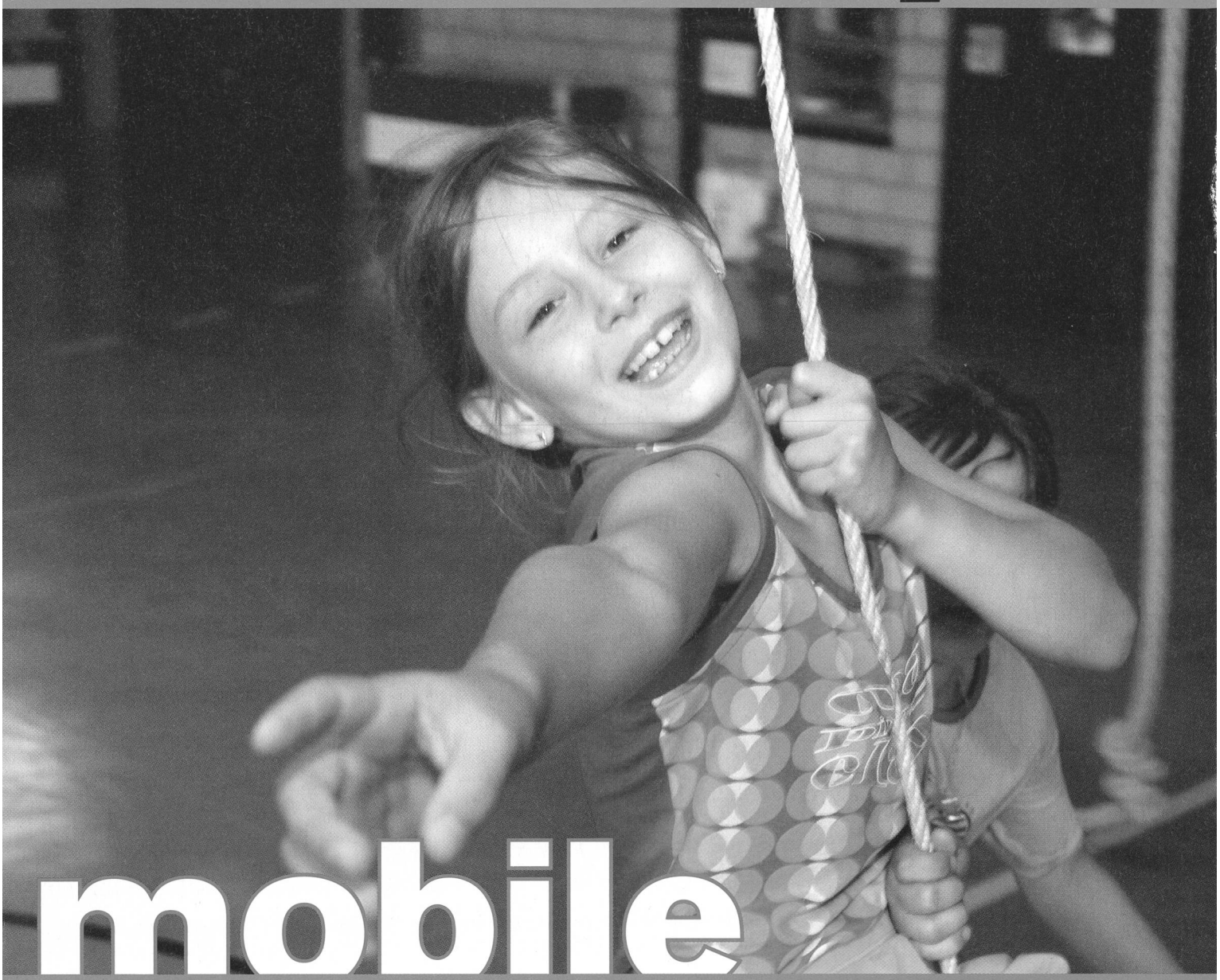
Scatole

Cosa? Arrampicarsi su scatole (senza assicurare, utilizzarne al massimo quattro) e dopo lo slancio atterrare dolcemente.

Cavallo e carrozza

Cosa? Tirare e farsi trainare liberamente in uno spazio prestabilito o intorno a degli ostacoli.
Materiale: due flizzi (asse di circa 30× 40 cm con rotelle girevoli), elemento superiore di un cassone, corde, ev. tappeti.

Una rivista per te



La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 10.–/ € 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a«mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.– / Estero: € 46.–)

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

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

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

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