

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 3

**Artikel:** I bambini corrono per gioco  
**Autor:** Lange, Harold  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002039>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



L'allenamento della resistenza in educazione fisica

# I bambini corrono per gioco

Gli adulti, generalmente, seguono un programma di allenamento per partecipare ad una manifestazione di corsa, s'incontrano con gli amici per fare un simpatico jogging o corrono sull'ergometro per perdere i chili superflui. I bambini, invece, corrono per altri motivi. Ed occorre tenerne conto di più, anche nell'insegnamento dell'educazione fisica.

*Harald Lange*

**S**e gli insegnanti pensano che sia importante che i bambini corrano, prima si dovrebbe esaminare se essi possono ancora trovare un numero sufficiente di scopi per i quali dovrebbero correre nei modi più diversi nelle loro attività fisiche e sportive quotidiane! Allora, prima di abbozzare e copiare proposte pratiche, ci dobbiamo accertare se e come le richieste che porremo loro fanno parte del mondo in cui vivono i bambini. Infatti, se si considera che – dal loro punto di vista – le motivazioni necessarie perché possano essere attratti a correre volentieri non possono provenire né da qualsiasi tipo di norme generalizzabili, né da indicazioni mediche né da quanto previsto obbligatoriamente in un piano tecnico d'allenamento, all'adulto non resta altro che ridefinire, criticamente, le abitudini motorie della vita quotidiana.

## Accompagnare i nostri bambini nella corsa

Se il tema «correre» viene interpretato ed incoraggiato, perché espressione del piacere infantile di sperimentare e dell'impulso a muoversi che ne è alla base, è probabile che già porsi queste domande implichi importanti conseguenze:

- seguiamo i bambini anche nella scelta dei loro «percorsi di corsa a zig zag» (non lineari)?
- Ci preoccupiamo di quali siano gli scopi che portano i bambini a correre nella loro vita quotidiana?
- Creiamo situazioni nelle quali si possano individuare obiettivi in grado di interessarli?
- Siamo pronti a cercare sempre nuovi obiettivi?
- Rinunciamo volentieri a prendere l'auto o l'autobus?

## Un nuovo modello per l'insegnamento

Il problema è solo quello di concentrare l'itinerario didattico sul trovare obiettivi attraenti da raggiungere, verso i quali i bambini potrebbero desiderare correre volentieri. Questi debbono essere luoghi concreti quali, ad esempio, linee di traguardo, contrassegni, gelaterie, o aree di gioco, ma possono anche essere compiti o esperienze motorie interessanti. L'aspetto più importante è che la realizzazione pratica del tema «correre» non deve avvenire come obiettivo a sé stante o come intenzione «terapeutica» in prospettiva, ma venga sempre affrontata tenendo conto di una funzione che possa essere realizzata, e percepita come interessante dai bambini. Per quanto riguarda i contenuti, oltre a numerosi giochi di corsa e inseguimento, ci possiamo servire anche di varianti della corsa d'orientamento o di giochi all'aperto. Secondo le richieste che vengono poste loro, gli allievi corrono perché debbono raggiungere un punto identificabile sulla carta geografica, o per raggiungere una palla che rotola prima di un compagno o per acchiappare qualcuno. Occorre che l'insegnamento sia pianificato in modo tale che possano sperimentare e vivere le funzioni e le relative azioni, secondo varie prospettive, in situazioni diverse, ricche di variazioni.

**Il dott. Harald Lange** insegna didattica e pedagogia dello sport all'Università Goethe di Francoforte.  
E-Mail: Harald.Lange@sport.uni-frankfurt.de



## Imparare a conoscere il proprio corpo

Quando si corre, si avverte in modo particolarmente evidente il rapporto tra carico e recupero ed in base alle relative esperienze esso può anche essere facilmente dosato, facendo dei confronti. Gli allievi avvertono soprattutto che si stancano, ma, se si alternano richieste diverse possono imparare a conoscere molti parametri fisiologici del loro organismo (sudorazione, respirazione, battito cardiaco...). Inoltre, se si variano le condizioni esterne (a piedi scalzi, ad occhi bendati) e se viene offerta loro la possibilità di sperimentare la loro percezione del tempo vengono offerte loro possibilità, particolarmente diverse di sperimentare il proprio corpo. A questo proposito, gli allievi possono, assolutamente, scoprire lo stimolo della lentezza, che – intesa come esperienza del contrasto – diventa evidente quando la si contrappone a carichi intensivi.

### Un esempio pratico: corse con valutazione del tempo

Gli allievi corrono una distanza prefissata a velocità costanti o diverse. Prima di partire, viene comunicato il tempo nel quale deve essere percorsa la distanza. Quando gli allievi pensano che sia trascorso il tempo limite, si fermano. Gli insegnanti controllano con il cronometro e forniscono gli opportuni feed-back.

## Inventare giochi di corsa

È difficile che si possa osservare dei bambini correre in linea retta. Sono molto più disponibili a sperimentare percorsi, direzioni e compiti di corsa diversi. Le diverse varianti dei giochi di corsa rispondono abbastanza bene a questi presupposti. Ma oltre ad esse, porre loro dei compiti creativi crea occasioni per realizzare un'esperienza ludica di funzioni collegate alla corsa. Questi compiti possono prevedere l'inserimento di ostacoli (ad esempio, scatole di banane) in modo tale che gli allievi inventano, provano e cambiano continuamente percorsi diversi, oppure – come sperimentazioni di modi diversi di correre – possono essere collegati ad un miglioramento, ricco di variazioni e di cambiamenti, degli esercizi dell'ABC della corsa.

### Esempio pratico: il gioco dell'atomo

I bambini si muovono in un campo di gioco. L'insegnante chiama un numero (ad esempio «tre») ed i bambini formano, più rapidamente possibile, gruppi di tre e restano fermi per un momento.

**Variante:** l'insegnante oltre al numero assegna un compito particolare (ad esempio, chiama il nome di un animale). Gli allievi, dopo essere riuniti, debbono mimarlo e fare finta di essere l'animale chiamato.

## Gareggiare a misura di bambino

Quando i bambini corrono per gareggiare tra loro, possono sperimentare immediatamente qual è la funzione della loro corsa, perché, normalmente, si interessano rapidamente a questo tipo di gara. Ma, poiché spesso nell'insegnamento dell'educazione fisica la vittoria o la sconfitta possono creare dei problemi, si debbono sempre organizzare forme di competizione che permettano ai bambini di attribuire l'esito della corsa a cause che siano ben diverse dalle loro capacità o dai loro talenti (ad esempio, fortuna, caso, compiti supplementari, situazioni complesse, gare a squadre e staffette).

### Esempio pratico: corse ad handicap

Sulla linea di partenza si trova un barattolo con dentro dei biglietti da estrarre a sorte. A destra ed a sinistra della linea centrale ogni cinque metri vi sono dei segni. I bambini si schierano dietro il simbolo «rosso» o «verde» ed estraggono a coppie o un vantaggio o un handicap. Nel barattolo si trovano più biglietti sui quali oltre ad essere assegnata una distanza (tra cinque e cinquanta metri) è indicato a chi è assegnato un handicap (rosso o verde).

## Cooperare ed armonizzare

Molte funzioni che i corridori scoprono e sperimentano da soli, diventano uno stimolo ulteriore quando cooperano con gli altri. Quando si corre insieme si debbono individuare compiti e problemi in accordo con uno o più partner. Per farlo, eventualmente, si deve riuscire ad impegnarsi in una discussione, a mettersi d'accordo ed anche a provare soluzioni, che non si sarebbero trovate da soli, sulle quali però si può riflettere d'accordo con il partner e migliorarle in vista di altri tentativi.

### Esempio pratico: «corse in cooperazione»

1. Mentre corrono ai bambini vengono assegnati compiti da realizzare con il partner od in gruppo (ad esempio, prendersi a braccetto).
2. Mentre corrono i bambini debbono seguire il ritmo di corsa di un compagno e dopo un certo periodo debbono cambiare ritmo o partner oppure segnare il ritmo per un altro compagno, ecc.
3. Due allievi percorrono insieme una certa distanza, e conducono una bicicletta sulla quale si alternano: mentre uno va in bicicletta l'altro corre.

**Il testo che pubblichiamo** in queste pagine è un estratto di un articolo più ampio scritto dall'autore per la rivista SportPraxis 2/2002, pagg. 13-19.