

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 11 (2009)
Heft: 6

Artikel: Sviluppare le basi
Autor: Donzel, Raphael
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001273>

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>



Sviluppare le basi

Evitare di fare il passo più lungo della gamba. Questo è un consiglio che si dovrebbe sempre seguire quando s'introducono al movimento i bambini in età prescolastica. Prima di diversificare l'offerta è importante stabilire l'ambito. Piccoli consigli fra monitori.

Raphael Donzel; foto: Ueli Känzig

bambini che si trovano nella fascia d'età coperta da G+S-Kids partecipano spesso per la prima volta a delle offerte di attività del tempo libero facoltative o a delle lezioni di educazione fisica. Per stimolarli a praticare un'attività fisica per tutta la vita è buona regola introdurli a queste novità in modo appropriato. «Un monitor deve conoscere le singolarità dei bambini e tener conto del loro livello di sviluppo nella pianificazione e la messa in pratica dei corsi», spiega Alexandra Stuber, insegnante alla scuola dell'infanzia e alla scuola elementare (1^a e 2^a classe). Non sono né degli adolescenti, né tanto

meno dei piccoli adulti. Si tratta innanzitutto di dar loro fiducia sviluppando le basi necessarie. «Per riuscirci occorre rispettare dei principi pedagogici, principalmente con i bambini in età prescolastica.».

Valorizzare l'indipendenza

La brochure «G+S-Kids – Esempi pratici» ne cita quattro: i rituali, la percezione del proprio corpo, l'orientamento nel gruppo e nello spazio, il ritorno alla calma. Alexandra Stuber, che ha contribuito a realizzare questo documento didattico, accorda pure molto importanza



alla valorizzazione dell'indipendenza. «Per prima cosa negli spogliatoi: a scuola bisogna insegnare ai bambini dai 5 ai 7 anni ad indossare i vestiti per fare ginnastica. In seguito, in palestra devono essere in grado di andare a prendere da soli i tappeti, i cassoni, ecc.» All'inizio dell'anno scolastico, l'insegnante solettese dedica regolarmente una lezione al materiale e al suo utilizzo. «Sono dei dettagli a cui i docenti dei livelli superiori non pensano sistematicamente. Nelle società sportive, la situazione è ancora diversa: la fascia d'età dei partecipanti è spesso più ampia e i grandi aiutano i più piccoli.»

Dei rituali che aiutano a strutturare

I rituali sono di grande utilità nell'insegnamento. Introducendo delle suddivisioni temporali e fornendo dei punti di riferimento la lezione viene strutturata. «Le emozioni sono vive a quell'età e i rituali stabiliscono un ambito ben preciso e permettono di ottenere l'attenzione dei bambini. Senza questa disciplina, i pericoli e i rischi di infortuni aumentano.» Disporsi in cerchio all'inizio e alla fine della lezione, ricorrere a dei segnali acustici o visivi a seconda dell'obiettivo perseguito (chiedere il silenzio, radunarsi in un luogo ben preciso) sono dei passaggi obbligatori.

Percepire correttamente il proprio corpo

«È un elemento centrale, alla stessa stregua dell'orientamento nel gruppo e nello spazio», indica Alexandra Stuber. I bambini devono

imparare a percepire il loro corpo, a nominarne le varie parti e a familiarizzarsi con diverse delle sue funzioni. In questo modo potranno eseguire molto più facilmente una correzione chiesta dall'insegnante. «Questa percezione influisce pure sulla capacità di scrittura, di lettura o di calcolo. Constatato regolarmente che parecchi bambini che hanno delle difficoltà di apprendimento soffrono anche di problemi di percezione e di orientamento.»

Dimmi dove mi trovo

«L'orientamento è un aspetto che deve essere già preso in considerazione durante la pianificazione della lezione», sottolinea Alexandra Stuber. «Tutto deve essere soppesato e gestito prima di proporlo come attività.» Fra i 5 e i 7 anni si è concentrati su sé stessi e le esperienze fatte in gruppo, in uno spazio grande come una palestra, sono rare. Gli stimoli sono numerosi e rendono difficile l'orientamento, la valutazione delle distanze e la velocità. «I giochi di reazione, ricorrendo per esempio alla musica, favoriscono questa iniziazione e riducono gli scontri e le collisioni.»

L'uso di punti di riferimento chiari (coni, paletti, ecc.) facilita anche questo orientamento. «Un bambino non vede le linee del terreno. È dunque consigliabile disporre dei segnali ad un intervallo di due metri e non soltanto alle estremità di una linea. Anche ricorrere ad un cerchio o ad un tappeto è molto utile.» Inoltre, creare dei giochi complessi necessita un apprendimento progressivo. «Prendiamo ad

esempio il gioco del cacciatore. Innanzitutto si tratta di porre l'accento sulla direzione della corsa, poi d'introdurre un cacciatore e di indicare infine come liberare le lepri imprigionate.»

Obiettivo: ritorno alla calma

«Al termine della lezione, i bambini si trovano in uno stato di eccitazione emotiva molto intenso e per fare in modo che il ritorno negli spogliatoi avvenga in tutta calma e sicurezza occorre uno stacco molto netto.» Gli esercizi di rilassamento sono generalmente apprezzati se vengono proposti sotto forma ludica. «Il linguaggio delle immagini è un ottimo metodo per trasportare i bambini in un

mondo immaginario.» Questo ritorno alla calma non si traduce in altri giochi. «Una valutazione collettiva o una discussione su un litigio che ha caratterizzato la lezione può benissimo concludere l'ora trascorsa insieme.» ■

Alexandra Stuber lavora come maestra d'asilo a Kappel e come pedagogista curativa alla scuola elementare di Kappel e Gunzgen ed è pure esperta G+S-Kids.

Contatto: lex.stuber@gmail.com

Il punto

Un ricco ventaglio per il futuro

Il manuale didattico «G+S-Kids – Esempi pratici» vuole offrire ai bambini molteplici esperienze legate al movimento, ampliare il loro repertorio di movimenti e facilitare l'apprendimento di varie discipline sportive. Tutto ciò per stimolarli a praticare sport per tutta la vita.

«mobile»: In che modo è strutturato questo manuale didattico? Patricia Steinmann: contiene sei capitoli con numerosi esercizi e forme di gioco adatti all'infanzia che toccano svariati temi. I primi tre capitoli sono strettamente collegati fra di loro: dapprima si creano le basi, in seguito si dà spazio alla diversità delle nove forme di movimenti base (v. fig. 1) ed infine si acquisiscono e si esercitano le discipline sportive. In altri capitoli si approfondiscono temi come «Imparare a giocare» e «Cambiare ambiente» e sono proposti vari esempi di lezione. Il capitolo «Favorire la molteplicità» rappresenta invece l'argomento principale del manuale.



- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ■ Correre, saltare | ■ Muoversi a ritmo, danzare |
| ■ Stare in equilibrio | ■ Lanciare, ricevere |
| ■ Ruotare, rotolare | ■ Lottare, azzuffarsi |
| ■ Arrampicarsi, stare sospesi | ■ Scivolare, slittare |
| ■ Oscillare, dondolare | ■ Altre forme |

Fig. 1: Forme di base del movimento

Perché il nuoto non è incluso fra le forme di movimenti base? Il nuoto è sicuramente uno sport molto importante, tuttavia a G+S-Kids è soggetto a determinate disposizioni, vale a dire che bisogna rispettare delle direttive prestabilite. È per questa ragione che gli elementi chiave del nuoto non figurano nelle forme di movimenti base ma sono trattati nel capitolo «Cambiare ambiente – In acqua».

Le differenze fra un bambino di cinque e uno di dieci anni sono enormi. Questo manuale didattico è in grado di soddisfare tutte le esigenze? Nel manuale «G+S-Kids – Nozioni teoriche» si fa una distinzione fra i più piccoli (dai 5 agli 8 anni) e i più grandi (dai 7 ai 10 anni). Nel manuale «Esempi pratici» gli esercizi e le forme di gioco non sono ripartiti in base ai livelli di sviluppo ma ogni esercizio è suddiviso in un esercizio di base e in varianti relative ai movimenti e al materiale. In questo modo gli insegnanti e i monitori trovano per ogni livello un esercizio

adatto e possono personalizzare le lezioni o gli allenamenti.

Questo manuale didattico si presta ad essere usato anche a scuola? Si, è stato pensato proprio per fornire un sostegno nella pianificazione e nello svolgimento di lezioni e allenamenti sia a scuola sia nelle società sportive. E dato che si tratta di un manuale molto orientato verso la polisportività può essere utilizzato benissimo a scuola. Naturalmente non è stato possibile prendere in considerazione tutte le discipline sportive perché ciò avrebbe esaurito dal tema. Nel manuale, i monitori di società troveranno infatti poche informazioni per gli allenamenti della loro disciplina, ma in compenso trovano delle idee sul modo di esercitare le altre forme di movimenti base oppure degli spunti in caso di cambiamento di ambiente.

Sul sito di Gioventù+Sport si possono scaricare diverse lezioni G+S-Kids. Cosa hanno a che vedere con il manuale didattico? Queste lezioni introduttive formano il capitolo «Praticare le discipline sportive», dove i bambini sono introdotti ai vari sport, li assimilano e imparano a praticarli. Le lezioni introduttive sono un complemento perfetto al manuale e rappresentano una ricca base di esercizi e forme di gioco adatti per la lezione e per l'allenamento. *Intervista: Raphael Donzel*



Patricia Steinmann è l'autrice del manuale didattico «G+S-Kids – Esempi pratici» ed è responsabile G+S-Kids per il settore scolastico. In qualità di docente di educazione fisica imparte quotidianamente una lezione in questa materia alla classe modello Macolin.

Contatto: patricia.steinmann@baspo.admin.ch