

12 | 2012

Tema del mese – Sommario

Sicurezza	2
Esercizi	
• Spalliere	3
• Panchina	5
• Tappetini	7
• Anelli	8
• Sbarra	9
• Parallele	10
• Pertiche	11
• Corde	12
• Montone	13
• Cassone	14
Percorso ad ostacoli	15
Lezione	17
Informazioni	18

Categorie

- Età: 7-12 anni
- Livello scolastico: asilo/scuola elementare
- Principianti e avanzati
- Acquisire, applicare, creare
- Correre, saltare, lanciare, prendere, restare in equilibrio



Fuori gli attrezzi

Spesso, durante le lezioni di educazione fisica, i grandi attrezzi rimangono parcheggiati nel magazzino della palestra. Tuttavia, cassoni, parallele e compagni offrono agli alunni la possibilità di vivere esperienze motorie uniche ed originali.

Il bambino ha un innato bisogno di arrampicarsi, sospendersi e dondolare, girare su sé stesso e saltare. Purtroppo, però, questa esigenza è sempre più soffocata dallo stile di vita sedentario che impone la nostra società. Per questi motivi, le capacità motorie di molti alunni sono scarse. Al docente di educazione fisica e ai monitori spetta dunque il compito di compensare questo deficit motorio offrendo ad esempio al bambino l'opportunità di vivere entusiasmanti esperienze agli attrezzi.

È proprio nella prima parte del percorso scolastico – fra i 7 e i 10 anni – che i bambini compiono più rapidamente dei progressi in ambito motorio. Da questo punto di vista, gli esercizi proposti in questo tema del mese offrono ai bambini delle esperienze motorie nuove e variate che consentono loro di familiarizzarsi con ogni singolo attrezzo tradizionale.

La palestra diventa una giungla

In ogni palestra ci sono sbarre, parallele, anelli, montoni, pertiche, corde, spalliere, cassoni svedesi, panchine, tappetoni e tappetini. Se da un lato i grandi attrezzi consentono di apprendere i gesti tecnici della ginnastica artistica, dall'altro permettono ai ragazzi di arrampicarsi, dondolare e saltare, rafforzando in modo ludico il loro corpo.

Attrezzo per attrezzo

Questo tema del mese prende in considerazione l'istinto naturale al movimento del bambino fornendo delle idee per il suo sviluppo motorio. A partire dalla pagina 3 sono presentati degli esercizi variati e ludici per ogni attrezzo, che possono essere svolti sia individualmente che a piccoli gruppi. Chi desidera progredire con i propri allievi in ambito di forza e coordinazione alla pagina 16 trova un esempio per allestire un circuito, che può essere completato con degli esercizi a scelta provenienti dal tema del mese. I singoli esercizi possono anche essere sostituiti con altri. Alla pagina «Informazioni» è possibile scaricare delle lezioni che aiuteranno i bambini a progredire ulteriormente ai diversi attrezzi. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Sicurezza

Contrariamente a quanto si possa pensare, la ginnastica agli attrezzi non presenta grossi problemi di sicurezza. Se si rispettano alcune misure preventive, il rischio di incidenti è minimo.

Gli allievi

- Responsabilizzare gli alunni sull'importanza di aiutare i compagni durante l'esecuzione degli esercizi agli attrezzi. Dagli allievi si esige la massima concentrazione. Si possono trovare utili consigli al sito www.issw4public.ch.
- Prestare attenzione a che nessuno porti orologio, orecchini e collane e che gli indumenti indossati siano adatti all'attività svolta (maglietta nei pantaloni).
- È buona regola valutare le capacità motorie e il profilo psicologico degli alunni prima di distribuire i compiti.
- Suddividere la classe in gruppi è molto utile. Ogni gruppo riceve un compito da svolgere, che viene formulato in modo preciso e chiaro per risparmiare tempo e garantire la sicurezza.

Installare gli attrezzi

È importante anche pianificare il trasporto degli attrezzi nella palestra:

- Installare correttamente il materiale necessario e adattarlo alle circostanze. È necessario prevedere degli spazi di sicurezza attorno agli attrezzi e collocare il materiale che non viene usato nel locale degli attrezzi.
- Quali attrezzi occorre togliere prima dal deposito?
- In che modo va trasportato un attrezzo (con cura) e come lo si installa?
- Quanti bambini sono necessari per trasportare un attrezzo (cassone, sbarre, tappeti, ecc.)?
- Disegnare un piano in cui sono inserite le posizioni esatte degli attrezzi aiuta a preparare la lezione. Si consiglia di indicare le direzioni e i cardini (presenti sul pavimento) delle pertiche, le spalliere (oscillanti?), anelli, funi, sbarre, sbarre fisse e postazioni di gioco. Un piano che illustra la ripartizione degli attrezzi nella palestra può essere richiesto alla portineria della scuola oppure può essere preparato dall'insegnante prima della lezione.

Le infrastrutture

- **Tappeti per garantire la sicurezza:** per ogni struttura prevedere da quattro a cinque tappetini disposti sulla lunghezza. Per l'atterraggio occorre utilizzare dei tappetini da 16 cm o da 40 cm (soprattutto per gli allievi che sanno darsi un grande slancio). Per stabilizzare i tappetoni, dietro di essi si possono collocare dei tappetini.
- **Tappetini soffici:** ricoprirli con dei tappetini per ammortizzare l'atterraggio dei ginnasti più pesanti.
- **Ricoprire tutti gli spiragli fra un tappetino e l'altro:** quando si atterra sulle fessure ci si può far male. Se necessario disporre dei tappeti più sottili sopra i tappeti.
- **Evitare di collocare tappeti quando non è necessario:** un numero troppo elevato di tappeti, disposti per prudenza e per garantire la sicurezza, non previene gli infortuni. Al contrario, le montagne alte di tappeti soffici spingono i ginnasti/gli allievi a compiere dei salti spesso più spettacolari e fantasiosi che possono rendere pericolosi gli atterraggi.

Esercizi: Spalliere

Parete d'arrampicata

Questo esercizio serve a familiarizzarsi con le spalliere. L'obiettivo è di fare delle esperienze di arrampicata.

La spalliera è un attrezzo che permette di diversificare gli esercizi di arrampicata. Ad esempio: scalare la prima spalliera, attraversare la seconda e poi scendere, piolo dopo piolo, verso il basso. In seguito ricominciare lo stesso percorso dalla terza spalliera.

Più difficile

- Arrampicarsi con la schiena rivolta verso le spalliere.
- Arrampicarsi con una mano, con l'altra tenere una palla.
- Fissare dei nastri colorati ai pioli delle spalliere: i nastri rossi possono essere toccati solo con i piedi, quelli blu con le mani e quelli verdi con il sedere.

Materiale: nastri colorati



Sottosopra

Questo esercizio richiede forza di appoggio e un buon lavoro a livello di muscolatura del busto. I bambini devono rimanere in appoggio sulle mani in condizioni non troppo difficili.

Posizione di partenza: le mani sono appoggiate sul pavimento, i piedi agganciati al primo piolo della spalliera e il corpo è teso. Indietreggiare con le mani e nel contempo salire, piolo dopo piolo, sulla spalliera. Se necessario un compagno garantisce la sicurezza durante l'esercizio.

Variante

- Compiere una rotazione completa sull'asse longitudinale ogni volta che si raggiunge la posizione di partenza.



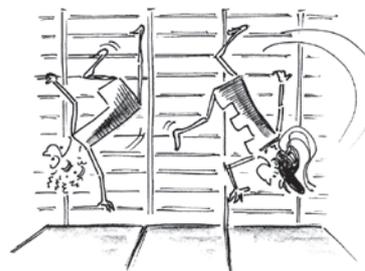
Il carosello

Un esercizio durante il quale i bambini fanno diverse esperienze di arrampicata alla spalliera. L'obiettivo è di migliorare la coordinazione, la forza e la tattica degli allievi.

Salire con i piedi sul piolo più basso. Il corpo è teso e la pancia è rivolta verso le spalliere. Compiere un giro di 180 gradi fino ad avere la testa verso il basso. Eseguire il movimento ruotando a destra e a sinistra, con o senza l'aiuto del compagno.

Variante

- Compiere un giro completo per tornare alla posizione di partenza.



Prova di coraggio

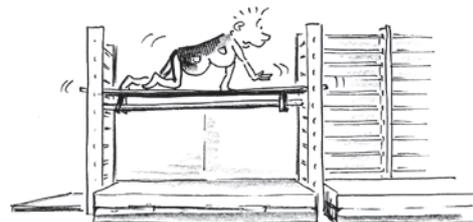
Un esercizio che procura sensazioni forti. I bambini devono attraversare una panchina sospesa, compito che esige da parte loro una buona coordinazione e una buona gestione delle emozioni.

Aprire una spalliera mobile, arrampicarvisi fino in cima, scavalcarla e in seguito spiccare un salto sul tappetone.

Più difficile

- Collegare due spalliere mobili con una panchina o con una corda. I bambini attraversano il «burrone» camminando o strisciando sulla panchina oppure sospendendosi alla corda.

Materiale: corda, tappeti



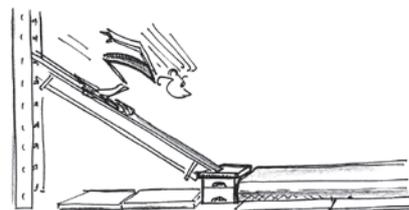
Salto con gli sci

Il divertimento è garantito con questo esercizio. I bambini allenano in modo ludico la loro forza di salto e l'equilibrio.

Due panchine sono agganciate alle spalliere ad un'estremità, mentre l'altra estremità viene appoggiata sull'ultimo elemento del cassone che a sua volta è sorretto da un altro elemento. Il tutto forma un piano inclinato. Salire sulle spalliere e scivolare con pantofole di feltro o stracci lungo le panchine, poi spiccare un salto e atterrare accovacciati sul tappetone. Chi esegue il salto più lungo?

Osservazione: disporre dei tappetini sotto le panchine.

Materiale: panchine, cassone, pantofole di feltro/resti di moquette, tappetoni, tappetini



La ragnatela

Gli allievi imparano in modo ludico a muovere il loro corpo in modo controllato. L'esercizio aiuta a migliorare la capacità di orientamento e può essere svolto sia individualmente che in gruppo.

Aprire una spalliera mobile. Riprodurre con delle cordicelle una ragnatela. Gli alunni si intrufolano tra i pertugi, prestando attenzione a non toccare le corde. Per rendere l'esercizio più interessante, fissare delle campanelle sulla ragnatela. Ad ogni scampanellio viene tolto un punto.

Varianti

- Formare una catena composta da metà classe e percorrere il tragitto tra gli intrecci.
- A percorre per primo il tragitto, seguito da B.
- Un alunno viene guidato nella ragnatela dal gruppo cercando di evitare di toccare la corda.

Materiale: corda, campanelle



Esercizi: Panchina

Il funambolo

In questo esercizio gli allievi cercano di camminare su una panchina mantenendosi in equilibrio. Mentre attraversano la panchina svolgono altri compiti.

Camminare sulla panchina e svolgere degli esercizi aggiuntivi: palleggiare con una palla o con due palle contemporaneamente; condurre una pallina con il bastone di unihockey, ecc.

Più difficile

- Girare la panchina (la parte più stretta è rivolta verso l'alto).

Materiale: palle, palline e bastoni da unihockey



L'acrobata

Grazie a questo esercizio, i bambini che già dispongono di una buona capacità di equilibrio, possono eseguire delle figure acrobatiche su una panchina.

Provare alcune forme di ginnastica al suolo sulla panchina: capriole, ruota, ruota araba, ecc. Per rendere i compiti più difficili, girare la panchina oppure appoggiarla su un tappetone.

Più difficile

- Due alunni camminano sulla panchina, ognuno partendo da un'estremità. Poi s'incrociano cercando di non cadere e ciascuno continua il proprio percorso.

Materiale: tappetini, tappetone



Skateboard

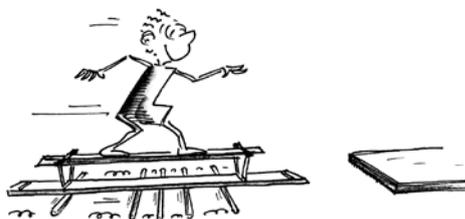
I bambini si allenano a mantenersi in equilibrio su una panchina in condizioni instabili. L'esercizio viene variato aggiungendo degli altri compiti da svolgere.

Sotto una panchina rovesciata collocare dei paletti, che permettono alla panchina di scivolare longitudinalmente. Disporre due tappeti sul pavimento alle estremità per frenare movimenti incontrollati. Uno skateboarder sale sulla panchina e cerca di rimanervi in equilibrio.

Variante

- In coppia giocare a pallavolo sulla panchina.

Materiale: paletti, tappetini, pallone da pallavolo



Il duello

In questo esercizio i bambini lottano in modo ludico e corretto. L'obiettivo è di dar prova di abilità e di una buona tattica.

Due alunni si dispongono in piedi su una panchina rovesciata palmo contro palmo. L'obiettivo è di far cadere il compagno dalla panchina.

Variante

- Utilizzare un grande cuscino come arma.

Materiale: cuscini di grandi dimensioni



Pattinaggio di velocità

Questo esercizio basato sull'equilibrio permette ai bambini di esercitare il pattinaggio in palestra. Attenzione: è destinato unicamente agli avanzati, poiché richiede una buona dose di equilibrio.

Disporre due panchine una accanto all'altra. Su di ognuna ci sono due stracci. Al comando un alunno prende la rincorsa, spicca un salto, atterra sui due stracci e prosegue con una scivolata. Chi riesce a scivolare fino alla fine della panchina?

Materiale: stracci, resti di moquette



Arrampicata sul ghiaccio

Questo esercizio esige dagli allievi una buona capacità di equilibrio, oltre che un'ottima coordinazione e un pizzico di coraggio.

Girare una panchina e agganciare un'estremità agli anelli, creando un piano inclinato instabile. Camminare sulla panchina con o senza compiti aggiuntivi (palleggiare,...).

Variante

- Con compiti supplementari, come ad esempio dei palleggi.

Materiale: anelli, palle, tappeti



Esercizi: Tappetini

Le ninfee

Restare in equilibrio e trovare il più velocemente possibile delle vie (senso dell'orientamento) sono gli obiettivi di questo esercizio.

I tappetini (ninfee) sono distribuiti sul pavimento della palestra e formano un percorso. Chi riesce ad attraversare la palestra e raggiungere l'altra riva del laghetto senza cadere in acqua?

Variante

- Attraversata in gruppo del laghetto. Ogni gruppo sceglie una via per recarsi sull'altra riva. Spostarsi sulla ninfea successiva, quando tutti i componenti del gruppo si trovano sullo stesso tappeto.



Attraversare la palude

In questa gara a squadre gli allievi imparano a preparare una strategia efficace. L'esercizio richiede una buona ripartizione dei ruoli e inoltre rafforza la muscolatura di tutto il corpo.

Gruppi di tre o quattro alunni. Ogni gruppo ha a disposizione due tappetini. I bambini devono percorrere un determinato tracciato spostando i tappetini. Se un compagno tocca l'acqua con un piede (pavimento della palestra), tutto il gruppo deve correre e toccare la linea di partenza prima di poter continuare l'esercizio.



Taxi

L'aspetto centrale di questo esercizio è lo spirito di squadra. Gli allievi trasportano da un punto all'altro un compagno sdraiato su un tappetino.

Formare dei gruppi di cinque allievi. Un bambino si sdraia sul tappetino e si fa trasportare dagli altri quattro. Invertire i ruoli.

Variante

- Fra colli e valli; attraversare alcuni ostacoli (sulle panchine, sotto le sbarre, tra i paletti, ecc.).

Materiale: paletti, panchine, sbarre

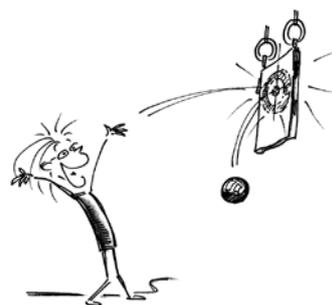


Tiro a segno

In questo esercizio i bambini imparano a lanciare degli oggetti contro dei bersagli cercando di colpirli.

Utilizzare i tappetini come bersagli. Ad esempio appenderli alla parete, agli anelli e disegnarvi dei settori con la magnesina. Gli alunni lanciano 20 oggetti contro i bersagli. Chi riesce ad accumulare il maggior numero di punti?

Materiale: palle, oggetti leggeri pratici da lanciare, magnesina, anelli



Gare con tappetini

Per permettere ai bambini di misurarsi fra di loro e di sfidarsi esistono diverse possibilità.

La metamorfosi: distribuire i tappetini nella palestra. La metà è girata sottosopra. Vince il gruppo che riesce a capovolgere tutti i tappetini degli avversari

Lo slittone: ogni gruppo ha a disposizione un tappetone. Prendere la rincorsa e spiccare un salto sul tappetone, facendolo scivolare in avanti. Quale gruppo raggiunge più velocemente il traguardo?

Giochi di abilità: gruppi da cinque fino a sette allievi. Ogni gruppo ha a disposizione due tappetini. Il gruppo è in piedi su un tappetino, mentre l'altro fa tre giri attorno al gruppo, sopra di esso, ecc.

Esercizi: Anelli

Il campo minato

Questo esercizio offre un mix di arrampicata e di equilibrio. I bambini si divertono ad attraversare la palestra appoggiando il piede negli anelli regolati molto bassi.

Gli anelli sono regolati molto bassi. Attraversare la palestra a destra e a sinistra appoggiando il piede all'interno degli anelli.

Variante

- Due gruppi. Un gruppo inizia a destra, l'altro a sinistra. I ragazzi partono uno in fila all'altro e ogni volta usano l'anello successivo. Quale gruppo raggiunge per primo il lato opposto?



Sospesi per i piedi

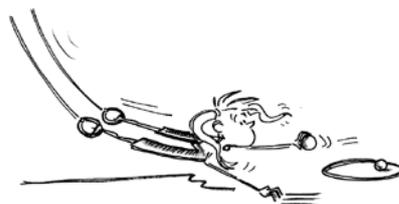
Gli allievi, in questo esercizio, allenano la forza di appoggio e diverse capacità coordinative inserendo i piedi negli anelli.

Assumere la posizione iniziale delle flessioni. I piedi sono agganciati agli anelli (bassi). Trasportare alcune palline da tennis da un punto A ad un punto B (circa quattro metri di distanza).

Varianti

- Agganciare i piedi o le gambe agli anelli (a dipendenza delle capacità condizionali e motorie dell'allunno). Con l'aiuto del compagno, camminare all'indietro fino a raggiungere una posizione verticale.
- Dalla posizione verticale, fare un giro su se stessi (asse longitudinale) sia a destra che a sinistra.

Materiale: cerchi, palline da tennis



Le liane di Tarzan

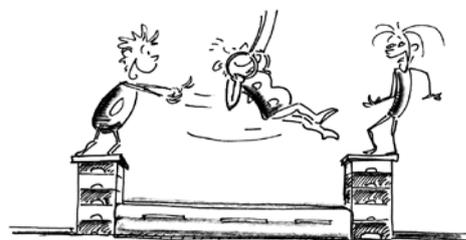
Durante questo esercizio gli allievi rafforzano la muscolatura delle braccia e del busto. Inoltre lavorano sulla capacità di equilibrio.

Afferrare gli anelli e, con le braccia piegate, bilanciare da un cassone all'altro. Qual è il gruppo più veloce?

Più difficile

- Trasportare degli oggetti con i piedi e depositarli in un contenitore.

Materiale: cassoni, tappetone



Mega oscillazione

Questo esercizio, da eseguire in gruppo, aiuta a sviluppare il senso del ritmo e dell'oscillazione.

Fissare agli anelli una panchina capovolta su cui quattro allievi si siedono e iniziano a dondolare. Quale gruppo lo fa meglio?

Più difficile

- Eseguire l'esercizio in piedi come gioco di equilibrio. Alle due estremità della panchina si trovano due ragazzi che controllano che, dopo lo slancio dato dai compagni, la panchina non inizi ad oscillare in modo incontrollato.

Materiale: panchina



Osservazione: oscillare tutti insieme sugli anelli è un gioco molto divertente, ma solo se si osservano attentamente alcune regole. Attenzione: ogni coppia di anelli può sostenere un carico di 2,0 kN (200 kg) disposto nella direzione di oscillazione. Raccomandiamo dunque di collocare sulla panchina usata un carico massimo di 200 kg. Soltanto così questa variante di gruppo agli anelli rimarrà un'attività sicura al 100%.

Esercizi: Sbarra

Il koala

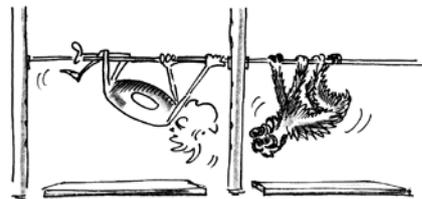
Durante questo esercizio, in cui ci si appende a testa in giù su una sbarra, i bambini devono cercare di spostarsi di qua e di là.

Aggrapparsi con i piedi e con le mani alla sbarra e spostarsi da sinistra a destra. Giunti alla fine della sbarra girarsi e tornare indietro oppure passare alla sbarra successiva.

Più difficile

- Attraversare la sbarra alta appesi con le mani: in avanti, all'indietro, ...

Materiale: tappetini



La scimmia

Mentre sono sospesi alla sbarra gli allievi eseguono diversi compiti. Un esercizio che permette ai bambini di migliorare individualmente o in coppia la forza delle braccia e la coordinazione.

Gli alunni sono appesi alla sbarra, afferrano degli oggetti con i piedi e li lanciano in un contenitore.

Varianti

- Stare appesi alla sbarra solo con una mano e con l'altra lanciare delle palline al compagno.
- Uno contro uno: chi rimane appeso il più a lungo possibile sulla sbarra?

Materiale: palle, oggetti pratici da afferrare con i piedi



Il pipistrello

Durante questo esercizio i bambini sono appesi a testa in giù e sperimentano diverse figure.

Agganciare la cavità delle ginocchia alla sbarra. Con la testa rivolta verso il basso, dondolare in avanti e all'indietro.

Più difficile

- Da questa posizione lanciare degli oggetti verso un bersaglio. Un compagno assicura il movimento, preoccupandosi che le gambe siano sempre piegate.
- Due compagni afferrano rispettivamente il braccio destro e quello sinistro del «pipistrello», aiutandolo ad effettuare l'uscita dalla sbarra.

Materiale: oggetti diversi da lanciare



L'equilibrista

I bambini imparano a rimanere in equilibrio su una sbarra. L'esercizio diventa una vera e propria avventura per i bambini perché devono avanzare in diversi modi e eseguire anche dei compiti aggiuntivi.

Camminare sulla sbarra in avanti, all'indietro e lateralmente. Eventualmente mettere un tappetone sotto la sbarra.

Varianti

- Utilizzare un ombrello o una stanga per camminare con meno difficoltà sulla sbarra.
- Prevedere dei compiti aggiuntivi: palleggi di pallavolo, giocare, ...
- Svolgere gli stessi esercizi ma camminando su una corda tesa fra i due pali di sostegno.

Materiale: corda, tappeti, tappetone, palle, palline per giocare



Esercizi: Parallele

Ponte tibetano

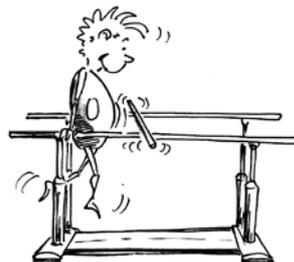
In questo esercizio i bambini si muovono in diversi modi sulle parallele. I compiti aggiuntivi aiutano a migliorare la capacità di coordinazione.

Attraversare le parallele in diversi modi: a gattoni, camminando oppure sorreggendosi sulle braccia.

Più difficile

- Attraversare la parallela sorreggendosi sulle braccia e nel contempo trasportare fra le gambe un oggetto.
- Disporre una stanga di legno perpendicolarmente fra i due staggi. Sorreggersi sulle braccia e spingere in avanti la stanga mentre si attraversa la parallela.

Materiale: diversi oggetti da trasportare, stanga di legno



Calcio parallelo

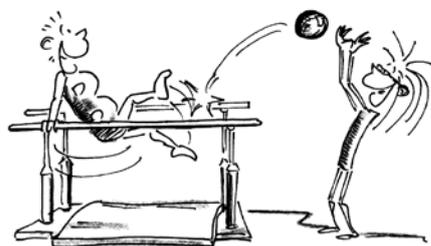
In questo esercizio i bambini combinano il movimento oscillatorio alle parallele con un tiro preciso di palla con i piedi in direzione di un compagno.

Bilanciarsi sulla parallela e dare un calcio alla palla lanciata dal compagno.

Variante

- Appesi allo staggio alto, calciare il pallone al di sotto di quello basso.

Materiale: palle



Ottovolante

Durante questo esercizio i bambini sperimentano diversi tipi di arrampicata, allenando nel contempo la coordinazione e la forza.

Eseguire un percorso a forma di otto tra i due staggi, senza toccare il pavimento con i piedi.

Variante

- Posizionare due parallele una accanto all'altra con gli staggi rialzati. Strisciare lentamente sopra gli staggi e ritornare al punto iniziale bilanciando a braccia tese al di sotto di essi.



Muraglia cinese

In questo esercizio basato sulla reazione i bambini si passano una palla da una parte all'altra delle parallele. L'obiettivo è di non farla cadere per terra.

Alzare gli staggi e tra di essi incastrare un tappetone. Gli alunni si passano il pallone da una parte all'altra, senza farlo cadere per terra.

Variante

- Uno contro uno. Ogni ragazzo è seduto in un campo di circa tre metri per tre.

Materiale: palle, tappetone



Esercizi: Pertiche

Slalom

In questo esercizio l'agilità assume un ruolo centrale. Gli allievi devono infatti eseguire uno slalom fra le pertiche.

Fare lo slalom (in avanti, all'indietro oppure lateralmente) tra le pertiche, camminando, correndo oppure saltellando su una o due gambe.

Variante

- Fissare una corda alle pertiche all'altezza delle anche. Durante lo slalom scavalcare e passare sotto la corda.

Materiale: corda per saltare



Sul cucuzzolo della montagna

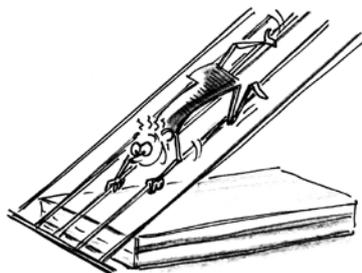
Questo esercizio basato sulla destrezza e sulla forza va eseguito sulle pertiche disposte obliquamente. I bambini cercano di raggiungere la vetta in diversi modi.

Disporre un tappetone al di sotto delle pertiche oblique. Salire su una o su due pertiche fino ad un'altezza stabilita dal docente.

Più difficile

- Passare da una pertica all'altra seguendo un percorso ben preciso.
- Chi riesce a salire sulle pertiche con la testa rivolta verso il basso e con i piedi in avanti?

Materiale: tappetone



Il pendolo

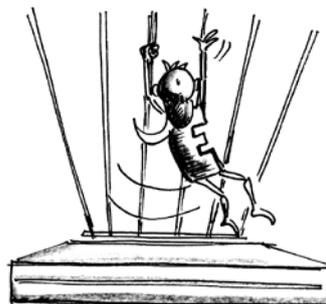
Un esercizio che esige un elevato livello di destrezza e una buona dose di forza per essere eseguito correttamente.

Bilanciarsi sulle pertiche oblique con il corpo teso oppure in posizione raccolta.

Più difficile

- Bilanciarsi lateralmente dalla prima fino all'ultima pertica disposta obliquamente e con il corpo teso o raggruppato.
- Fare uno slalom bilanciandosi tra le pertiche disposte verticalmente.

Materiale: tappetone



Capriole

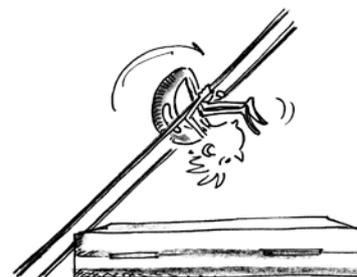
Gli allievi fanno una capriola all'indietro sulle pertiche. Grazie a questo esercizio migliorano la loro percezione dello spazio e la capacità di orientamento.

Spiccare un salto ed aggrapparsi con le mani alle due pertiche. Compiere una capriola all'indietro, staccarsi dalle pertiche ed atterrare con i piedi sul tappetone.

Variante

- Stringere un oggetto fra le gambe, spiccare un salto, aggrapparsi alle pertiche, fare una capriola all'indietro e lanciare l'oggetto ad un compagno o in un contenitore.

Materiale: tappetone, oggetto pratico da stringere fra le gambe, contenitore



Esercizi: Corde

Indiana Jones

Questo esercizio richiede una buona capacità di differenziazione e di bilanciamento da parte degli allievi. L'obiettivo è di passare da una fune all'altra come Indiana Jones.

Salire su un cassone. Afferrare una corda e dondolare fino a afferrare la corda successiva. Chi riesce ad arrivare fino all'ultima liana senza interruzioni?

Più difficile

- Eseguire lo stesso esercizio ma bilanciando in modi diversi (seduti, in piedi, ecc.).
Disporre dei cassoni e dei montoni accanto ad ogni corda e bilanciare a zig-zag, fermandosi ogni volta.

Materiale: tappeti, cassoni, montoni



Tiro a segno

In questo esercizio gli allievi imparano a dosare lo slancio appesi ad una corda e a migliorare la precisione di tiro.

Iniziare l'esercizio su un cassone. Stringere tra le gambe un pallone, afferrare una corda e bilanciare. In seguito lanciare il pallone in un contenitore.

Più difficile

- Non lanciare l'oggetto nel contenitore, bensì depositarlo nuovamente sul cassone.

Materiale: tappeti, cassoni, palle, contenitore



Festival dei salti

Un esercizio che esige dai partecipanti una buona dose di precisione durante l'atterraggio. I bambini si misurano durante delle gare a squadre.

Sulla superficie di un tappetone vengono disegnati dei settori, ad ognuno dei quali corrisponde un determinato punteggio. Partenza dal cassone. Compiere un bilanciamento e lanciarsi sul tappetone. Quale gruppo riesce ad accumulare più punti?

Materiale: tappeti, cassone, gessi o nastro adesivo per disegnare

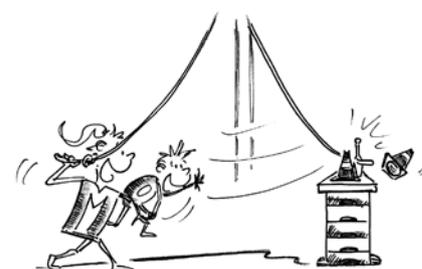


Bowling

In questo esercizio i bambini devono dar prova di precisione. La corda funge da palla da bowling.

Disporre degli oggetti su un cassone (clavette, coni, palloni, ecc.). Scagliare la corda su di essi e farli cadere sul pavimento.

Materiale: coni, clavette, palloni



La treccia

Durante questo esercizio, che richiede molta abilità, gli allievi devono cercare di fare una treccia con le corde a gruppi di tre.

A gruppi di tre costruire una treccia utilizzando tre corde. Qual è il gruppo più veloce?



Esercizi: Montone

Il gatto e il topo

In questo esercizio i bambini si inseguono attorno ad un montone, facendo attenzione a non sbattere la testa.

Il gatto rincorre il topo all'interno di uno spazio delimitato, in cui sono disposti alcuni montoni. Salire, passare sotto, compiere un otto, scavalcare i cavalli.



Il cavaliere del circo

Un esercizio di forza da svolgere al montone. I bambini si familiarizzano con questo attrezzo rimanendo un attimo in appoggio su di esso.

Salire in appoggio con le mani sul montone ed effettuare un giro completo attorno ad esso. In seguito appoggiare la pancia sull'attrezzo e tendere le braccia prima di eseguire una capriola in avanti sul tappetino di fronte.

Variante

- Assumere la posizione delle flessioni, appoggiando i piedi sull'attrezzo. Camminare con le mani al suolo ed effettuare un giro completo attorno ad esso.

Materiale: tappetini

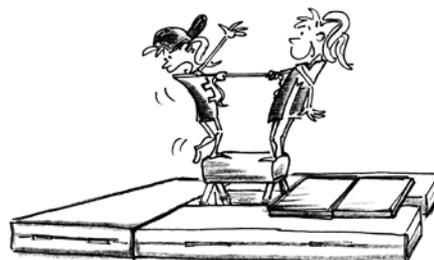


Rodeo

In questo esercizio, gli allievi lottano insieme in piedi sul montone per migliorare la loro capacità di equilibrio.

Disporre dei tappetini attorno al montone. Due alunni si dispongono sull'attrezzo ed entrambi afferrano le due estremità della stessa corda. Obiettivo: tirare la corda, destabilizzare l'avversario e farlo cadere dalla sella.

Materiale: tappetini, corda



Scommettiamo che?

In questo esercizio da svolgere in gruppo al montone, i bambini devono dar prova di cooperazione e fidarsi gli uni degli altri.

Giochi di cooperazione a gruppi di quattro, cinque o sei. Tutti i componenti del gruppo riescono a salire contemporaneamente sul montone?

Più difficile

- Salire a gruppi di quattro sul montone e tenersi per mano. Piegarsi lentamente a destra oppure a sinistra, cercando di mantenere l'equilibrio e di non cadere sui tappetini.

Materiale: tappetini



Montone rovesciato

In questo esercizio gli allievi allenano in modo ludico la loro capacità di rimanere in equilibrio. Nel contempo alimentano anche lo spirito di appartenenza al gruppo.

Capovolgere un montone. Un alunno sale su di esso e cerca di rimanervi in equilibrio, mentre i suoi compagni cercano di farlo cadere spingendo e tirando le gambe dell'attrezzo.

Variante

- Rimanere in equilibrio su una gamba sola.



Esercizi: Cassone

L'architetto

In questo esercizio i bambini imparano a cooperare, ad aiutarsi e a svolgere un compito il più rapidamente possibile.

Ogni gruppo composto di cinque alunni dispone di un cassone svedese. Quale gruppo riesce, nel minor tempo possibile, a scomporre il cassone nei suoi cinque elementi, trasportarli nell'altra metà della palestra, ricomporre il tutto e sedersi sopra?



Parco giochi

In questo esercizio i bambini possono sperimentare diversi modi di spostarsi con l'ausilio di cassoni.

Distribuire in diversi modi alcuni elementi di cassoni nella palestra. Gli alunni devono correre, strisciare fra di essi, scavalcarli, ecc.



In canoa

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano a cooperare. Se svolto sotto forma di staffetta suscita l'entusiasmo generale.

A gruppi di quattro alunni. L'ultimo elemento del cassone viene rovesciato e utilizzato come una canoa. Ogni gruppo ha a disposizione cinque paletti di legno da collocare sotto la canoa, ciò che permette di spostarla. Un alunno è seduto nella canoa, un compagno la spinge e gli altri due si occupano di raccogliere i bastoni dietro la canoa e di disporli nuovamente davanti ad essa.



Variante

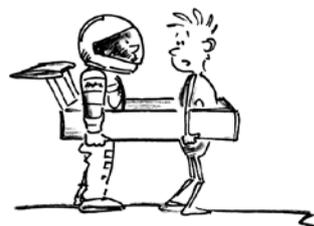
- Svolgere l'esercizio sotto forma di staffetta.

Materiale: paletti

Formula 1

Un esercizio originale che promette molta azione. In coppia, i bambini imparano a cooperare e a prendersi cura degli altri.

Simulare una gara di automobili (rettilinei, curve, box, ecc.). Due alunni sono all'interno di un cassone (2-3 elementi). Dopo ogni giro, i piloti devono essere sostituiti.

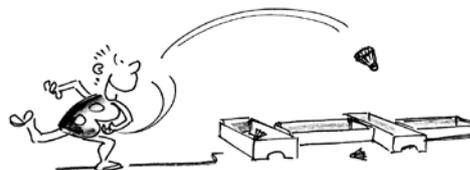


Il gioco delle pulci

In questo esercizio i cassoni sono utilizzati come bersagli. I bambini sperimentano diversi modi di lanciare vari oggetti.

Disporre gli elementi del cassone orizzontalmente o verticalmente. Gli alunni lanciano direttamente (oppure colpendo prima la parete) delle palline e dei palloni al loro interno, accumulando dei punti (un punteggio diverso per ogni elemento).

Materiale: volani, palle, palline soffici



Bob

Un esercizio in cui gli allievi si ritrovano nei panni dei componenti di una squadra di bob. L'obiettivo è dar prova di forza e di velocità.

Spostare un cassone svedese in avanti e all'indietro su una breve distanza.

Variante

- Staffetta. Dopo ogni giro viene tolto un elemento del cassone. Quale gruppo riesce a smontare nel minor tempo possibile il cassone svedese?



Percorso ad ostacoli

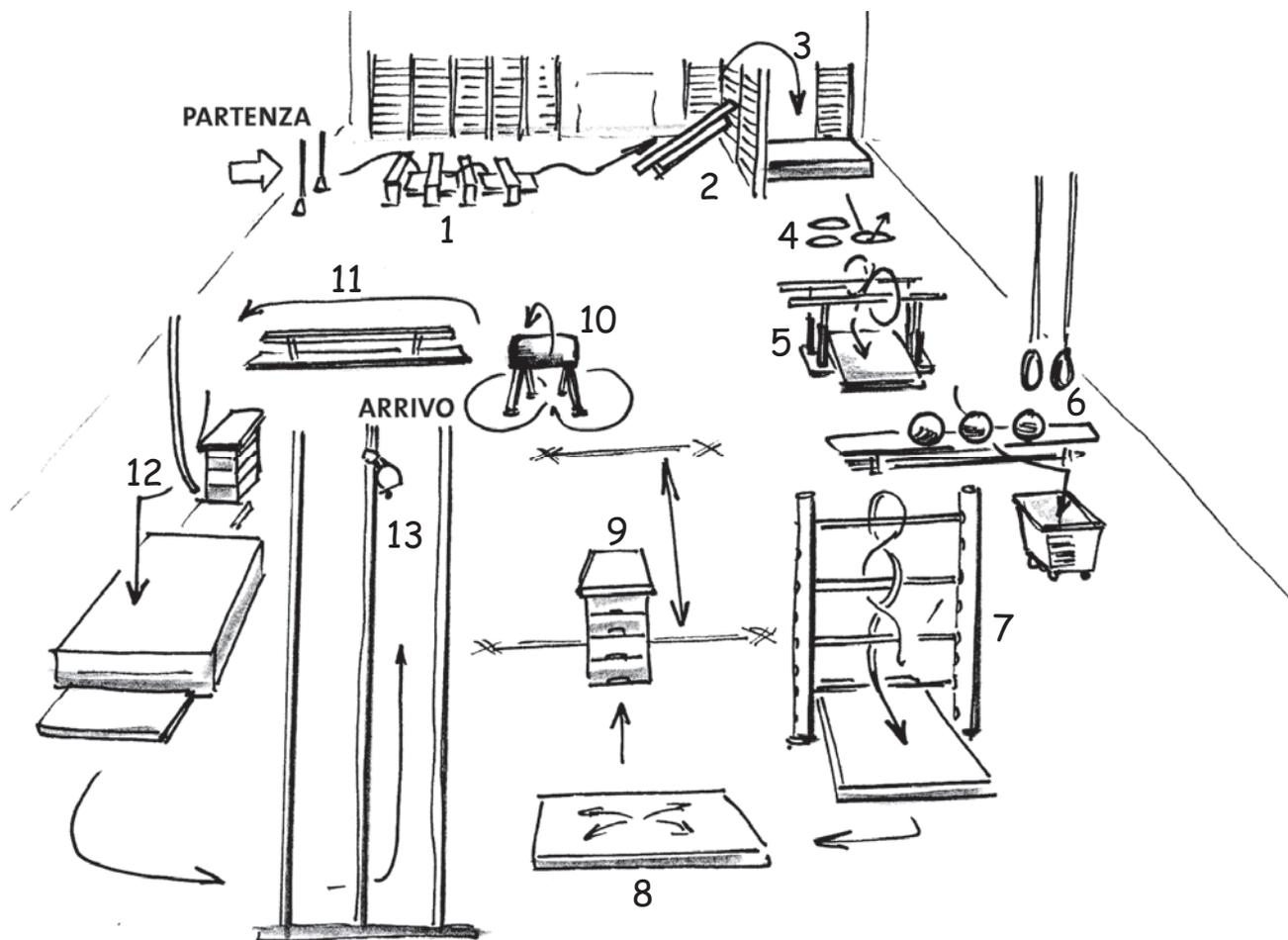
Ci sono molti modi per organizzare un percorso ad ostacoli. L'obiettivo è quello di far lavorare le classi (di almeno 20 allievi) in modo efficace.

Agli esempi alle pagine 16 e 17 (lezione) si possono aggiungere altri esercizi. Per una questione di praticità, si consiglia di disporre nella palestra dapprima i grandi attrezzi e in seguito il materiale di dimensioni più piccole. Per evitare inutili perdite di tempo, quando si dispongono numerosi attrezzi per tutta la palestra è buona norma far svolgere il circuito anche alle classi delle lezioni successive.

Forme di organizzazione

- Svolgere dapprima gli esercizi nelle singole postazioni e poi integrarli nel percorso.
- Partenza di gruppo oppure singola a dipendenza del tipo di percorso.
- Nelle partenze singole evitare lunghe attese. Ad esempio, partire quando il compagno che precede è arrivato alla terza postazione.
- Se la palestra è sufficientemente grande e dispone di parecchio materiale, preparare due o più percorsi simili.
- Nei percorsi cronometrati, si possono organizzare delle gare ad eliminazione oppure premiare la differenza di tempo tra la prima e la seconda prova (quanto più piccola è la differenza, tanto migliore sarà il risultato).
- A dipendenza della scelta del percorso, questo può essere svolto singolarmente, a gruppi di due o più allievi.
- Molti percorsi sono attrattivi anche se non vengono svolti sotto forma di competizione. Si può ad esempio guidare un compagno che ha gli occhi bendati.

Percorso con gli attrezzi



1 Il parco giochi

Disporre quattro elementi di cassoni in modo orizzontale sul pavimento: scavalcare – strisciare – scavalcare – strisciare.

2 L'alpinista

Fissare un'estremità della panchina alla spalliera, formando un piano inclinato. L'alunno deve strisciare sulla pancia (le gambe sono piegate) ed arrivare in cima.

3 Prova di coraggio

Salire sulle spalliere e saltare sul tappetone.

4 Cerchi

Passare attraverso i cerchi.

5 Lottovolante

Eseguire un percorso a forma di otto tra i due staggi, senza toccare il pavimento con i piedi.

6 Anelli bilancianti

Bilanciare sugli anelli. Afferrare con le gambe degli oggetti e in seguito lanciaarli in un contenitore.

7 La scalinata

Salire sulle quattro sbarre fissate tra due montanti.

8 La cornice

Toccare con il sedere i quattro angoli del tappetino.

9 Bob

Spingere il cassone in avanti e all'indietro lungo un tracciato.

10 Il gatto e il topo

«Fare un otto» tra le gambe del montone e poi scavalcarlo con una figura acrobatica.

11 Il funambolo

Camminare e correre rimandando in equilibrio sulla panchina.

12 Festival dei salti

Bilanciarsi con la corda e poi tuffarsi nel tappeto.

13 Arrampicata

Arrampicarsi sulle pertiche e suonare una campanella.

Lezione

Agile e forte

Di seguito presentiamo una possibile forma di organizzazione per un circuito basato sulla forza e sulla coordinazione. Dopo aver svolto un esercizio per la forza o la coordinazione, gli alunni si recano al centro della palestra, dove eseguono degli esercizi di recupero.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello scolastico: scuola elementare

Età: 7°-10° anno

Obiettivi di apprendimento

Migliorare la forza e la coordinazione

Da sapere:

I tempi di lavoro corrispondono a quelli di recupero e dipendono dall'età degli alunni (ad esempio un minuto di lavoro e uno di recupero per gli alunni più grandi, 30 secondi di lavoro e 30 di recupero per i più piccoli). La sequenza con cui si svolgono gli esercizi deve prevedere un lavoro intercalato dei principali gruppi muscolari. È molto importante eseguire gli esercizi in modo corretto e questo presuppone una buona conoscenza di essi da parte degli allievi.

Per installare gli attrezzi sono necessari circa 20-25 minuti. La cosa migliore è farlo prima della lezione. Come riscaldamento si presta bene un gioco basato sull'acchiappino.

Come ritorno alla calma invece si può optare per un breve gioco oppure una forma di rilassamento. Per entrambe queste parti bisogna contare all'incirca 5 minuti.

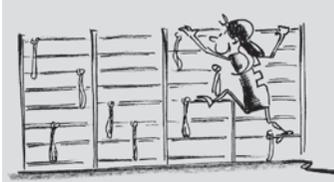
Panchina

1 Pattinaggio di velocità. Disporre due panchine una accanto all'altra e mettervi due stracci. Al segnale prendere la rincorsa, spiccare un salto, atterrare sui due stracci e proseguire con una scivolata. Una volta fermi correre fino all'estremità della panchina.



Spalliera

2 Palestra di arrampicata. Eseguire un percorso alle spalliere, iniziando l'arrampicata sulla spalliera di destra, per poi continuare verso quella a sinistra. I nastri rossi possono essere toccati solo con i piedi, quelli blu unicamente con le mani.



Sbarra

3 Il koala. Appendersi alla sbarra (alta) e bilanciarsi in avanti e all'indietro.



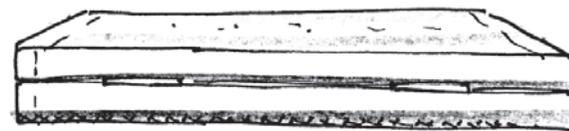
Cavallo

4 Scavalcare il montone e correre. Chi è stanco può appoggiare la pancia sul montone, allungare le braccia ed eseguire una capriola in avanti sul tappetino di fronte.



Parallele

10 Ponte tibetano. In appoggio sulle braccia, trasportare degli oggetti stretti fra le gambe da un punto all'altro.



Idee per il recupero

- Allungare i gruppi muscolari maggiormente sollecitati.
- Giocolare.
- Stendersi sul tappetino e rilassarsi mentre un compagno massaggia il corpo con la pallina.
- Scuotere leggermente i gruppi muscolari maggiormente sollecitati.
- Correre in modo sciolto, lentamente e senza scarpe attraverso la palestra.

Corda

5 Bowling. Scagliare la corda contro gli oggetti sul cassone per farli cadere.



Anelli

9 Sospesi per i piedi. Posizione per le flessioni delle braccia. Agganciare i piedi agli anelli (bassi). Trasportare palline da tennis o nastri da un punto A a un punto B (distanza: 4 m circa).



Cassone svedese

8 Bob. Spingere il cassone in avanti e all'indietro lungo un determinato tracciato.



Pertiche

7 Yoyo. Spiccare un salto in verticale ed aggrapparsi con entrambe le mani ad una pertica. In seguito lasciarsi cadere, atterrare sul tappetino in posizione raccolta e spiccare il salto successivo.



Tappetini

6 Mettere i tappetini per terra. Sdraiarsi sulla schiena sul tappetino e toccare tutti gli angoli con i piedi.



Informazioni

Lezioni sport per bambini (G+S-Kids)

Chi vuole vivere l'esperienza degli attrezzi con la propria classe e trasmettere agli allievi le competenze di base trova degli ottimi spunti introduttivi nelle cinque lezioni seguenti.

Lezione 1 – Allo zoo: Questa lezione si basa su un avvicinamento ludico alle rotazioni lungo l'asse sagittale e all'orientamento durante gli slanci laterali.

Lezione 2 – L'equilibrio: In questa lezione, i bambini scoprono in modo ludico le competenze di base della ginnastica agli attrezzi. Inoltre sono stimolati a progredire e sviluppano il senso di equilibrio.

Lezione 3 – Correre, saltare, atterrare: I bambini scoprono in modo ludico le competenze di base della ginnastica agli attrezzi. Esercizi di corsa, di salto e di atterraggio, dallo stacco al salto teso sono gli ingredienti di base di questa lezione.

Lezione 4 – Esercizi di sospensione: In questa lezione i bambini provano diversi movimenti in posizione d'appoggio, sospesi e durante i salti. Inoltre bilanciano e si arrampicano durante delle piccole competizioni.

Lezione 5 – La parallela capovolta: L'obiettivo di questa lezione è di sviluppare nei bambini la creatività, l'agilità e l'equilibrio. Gli allievi si abituano alle prime forme di appoggio e sviluppano l'aiuto reciproco.

Partner		
 SVSS	 upi	 swiss olympic

Impressum
Editore Ufficio federale dello sport UFSPPO 2532 Macolin
Fonte Inserto pratico «mobile» 17/2006, «Fuori gli attrezzi»
Redazione mobilesport.ch
Foto di copertina Ueli Känzig, Media didattici SUFSM
Layout Media didattici SUFSM