

04 | 2014

Tema del mese – Sommario

La preparazione	2
Condizione e coordinazione	3
Allenamenti	
• Forte come Lara Gut	5
• Correre come Dario Cologna	8
• Saltare come Simon Amman	10
• Con stile come	
David Hablützel	12
• Veloci come Fanny Smith	14
Informazioni	17

- Età: 7-12 anni
- Livello di apprendimento: da principianti fino ad avanzati



Allenare i bambini nel periodo senza neve

Il successo sulla neve dipende anche dalla preparazione prevista durante la bella stagione. Le regole che valgono per gli sportivi di punta valgono anche per i bambini. Questo tema del mese presenta delle sedute di allenamento focalizzate sui fattori della coordinazione e della condizione destinate ai bambini dai 7 ai 12 anni.

Il compito di sci club e società di sport sulla neve è di riuscire ad appassionare relativamente presto i bambini agli sport sulla neve, come pure a integrarli nel club e fare in modo di proporre regolarmente anche in estate degli eventi e delle possibilità di movimento. Questo modo di procedere dovrebbe permettere, oltre che di migliorare le capacità fisiche e il benessere, anche di favorire la coesione e lo spirito di gruppo.

Vivere la filosofia dello sport per bambini

Si consiglia di preparare delle lezioni adatte al grado di motivazione e ai carichi sopportati dalla categoria di età fra i 7 e i 12 anni. I contenuti dovrebbero poter essere messi in pratica da tutti i bambini senza essere focalizzati su una disciplina specifica, ma rappresentare e tematizzare uno sport sulla neve. Le discipline e i loro fiori all'occhiello fungono soltanto da spunto per le lezioni basate sui diversi fattori della condizione. Tutti gli sport sulla neve, in particolar modo gli sci club che propongono degli allenamenti della condizione destinati ai bambini, possono trarre beneficio da questo tipo di allenamento. In questa prima versione destinata a mobilesport.ch sono presentate cinque sedute di allenamento per i seguenti temi: «Forte come Lara Gut», «Correre come Dario Cologna», «Saltare come Simon Amman», «Con stile come David Hablützel», «Veloci come Fanny Smith».

Si tratta di allenamenti adatti a tutti, l'importante è di aumentare in modo conforme le ripetizioni, la durata e il grado di difficoltà. Sono completati da una breve e semplice presentazione dei punti importanti della teoria dell'allenamento in ambito giovanile.

Un collegamento con gli sport sulla neve

Durante l'estate 2014 saranno messe a disposizione altre lezioni variegata e divertenti, tutte con un nesso con la neve, in un piccolo opuscolo destinato alle società di Swiss-Ski e su www.mobilesport.ch.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

La preparazione

Sin dalla nascita e durante tutta la vita, il movimento rappresenta uno dei più importanti fattori con un influsso positivo su salute, benessere e forma fisica. Per questo, è fondamentale facilitare e promuovere il movimento in tutte le sue varietà già nei bambini in giovane età.

Per lo sport di competizione nelle discipline invernali, una promozione precoce, completa e variata dei movimenti è una base irrinunciabile per un allenamento di successo, per delle prestazioni ottimali e per la prevenzione degli infortuni nell'età di prestazioni elevate.

I seguenti principi sono importanti per un'attività sportiva e dei movimenti effettivi nell'età infantile:

- **Come fondamento di allenamento, istituire una vita quotidiana con molto movimento:** muoversi liberamente e svolgere attività sportive permettono di allenarsi sul cammino per andare a scuola, nella natura e sul campo da gioco e di avere una vita familiare ricca di movimento e sport.
- **Allenamento variato:** le discipline sportive invernali sono esigenti dal profilo tecnico e richiedono svariate capacità sia a livello di condizione che di coordinazione. L'allenamento quotidiano dei bambini in età giovane dovrebbe essere composto di esperienze di movimento variate all'interno di una disciplina e di una preparazione polisportiva in cui si mantiene un filo conduttore.
- **Un allenamento orientato alla varietà:** di natura, i bambini hanno una tolleranza del carico molto elevata e recuperano molto in fretta. Se i giovani atleti di sport invernali possono definire individualmente l'intensità degli allenamenti, è possibile e sensato effettuare degli allenamenti e delle attività quotidiane con una varietà elevata di movimenti.
- **Un allenamento ricco di esperienze:** un obiettivo importante nello sport infantile è sviluppare l'entusiasmo per lo sport. Gli allenamenti per gli atleti di sport invernali in età infantile includono molte componenti ludiche, alettanti e sorprendenti, ma anche delle esperienze indimenticabili nella natura e in gruppo. Alla creatività di docenti e allenatori non ci sono limiti.
- **L'attività sportiva come sfida:** gli allenamenti nello sport infantile contengono sempre nuove sfide. Il fatto di misurarsi con i compagni in piccole gare e di vivere continuamente nuove esperienze fisiche e di movimento costituisce una parte integrante fondamentale dello sport infantile.

Importanti principi di allenamento nello sport infantile

- Allenamento e moto regolare: 1000 ore all'anno, per tutta la vita.
- Allenamento variato, cambiando spesso.
- Varietà dei contenuti.
- Varietà dei metodi.
- Varietà dell'intensità.
- Allenamento orientato alla varietà.
- Gare e test.

Condizione e coordinazione

I fattori della condizione – resistenza, forza, mobilità e velocità – e la coordinazione vanno già sviluppate e allenate in modo mirato e adeguato nei primi anni di vita. I nostri consigli per un allenamento efficace nel periodo senza neve.

Resistenza

A livello teorico, resistenza significa la possibilità di mantenere un carico sportivo o una determinata prestazione per più tempo possibile e/o recuperare al più presto dopo il carico sportivo. La resistenza dipende per la maggior parte dalla capacità aerobica ($VO_2\text{max}$), ovvero quanto ossigeno il corpo riesce ad assumere al massimo per la produzione energetica e per trasformarlo in energia. La resistenza e la produzione energetica dipendente dall'ossigeno possono essere allenate bene già nei primi anni di vita. Tuttavia, non è possibile raggiungere l'intensità degli allenamenti in età adulta. Per questo, un allenamento della resistenza efficace per la prima età infantile è diverso dal punto di vista metodico e in particolare dell'intensità rispetto all'allenamento per adulti.

Per quanto riguarda la parte pratica, le forme di allenamento orientate alla resistenza per la prima età infantile dovrebbero soprattutto mirare alla molteplicità delle esperienze e alla varietà. Per raggiungere una buona base di sviluppo della resistenza dei futuri sportivi sulla neve conta di più la varietà dei movimenti realizzati giorno dopo giorno, spesso non guidati da allenatori, piuttosto che l'allenamento specifico. Tra queste attività rientrano anche recarsi a scuola a piedi o con la bici, giocare all'aperto con gli amici oppure il quotidiano attivo con la famiglia. Se la resistenza è preparata già in età infantile in modo specifico, occorre prevedere degli allenamenti che sono soprattutto divertenti e ludici. Le forme intermittenti corrispondono ai modelli naturali di carico dei bambini. Dovrebbe essere possibile scegliere l'intensità liberalmente. Tuttavia tale intensità può e deve essere anche elevata.

Forza

A livello teorico, nello sport la forza rappresenta la capacità del sistema muscolare e nervoso di produrre contrazioni muscolari per superare le resistenze (lavoro concentrico), opporsi alle resistenze (lavoro eccentrico) oppure mantenere le resistenze (lavoro isometrico). Nella fase della prepubertà, la crescita dei muscoli tramite l'allenamento è piuttosto ridotta a causa della mancanza dei rispettivi ormoni. Le forme di allenamento orientate alla forza sono tuttavia sensate anche nella prima età infantile. In base agli adattamenti del sistema nervoso, tramite l'allenamento della forza in prima età infantile è possibile ottenere miglioramenti impressionanti delle prestazioni della forza. Già solo l'apprendimento delle tecniche corrette può portare a un miglioramento notevole nella forza. Inoltre, l'allenamento della forza in età infantile ha degli effetti preventivi per quanto concerne il rischio di infortuni e i danni posturali.

Per quanto riguarda la parte pratica, in primo piano si trovano le svariate forme e i metodi completi per allenare la forza generale di base in tutto il corpo e, più in particolare, la stabilità dell'addome e dell'asse delle gambe. È sensato effettuare un allenamento della forza in prima età infantile tramite il gioco, la lotta (esercizi di judo, di lotta svizzera, ecc.), le discipline dell'atletica leggera, l'attrezzistica, l'arrampicata, i salti, gli esercizi a coppie nonché gli esercizi con un elevato livello coordinativo.

Mobilità

A livello teorico, la mobilità è la capacità di effettuare movimenti mirati e arbitrari tramite l'ampiezza dei movimenti richiesta o ottimale delle articolazioni interessate. La mobilità dipende dall'ora del giorno, dalla temperatura e dalla stanchezza. Il livello massimo della mobilità naturale è raggiunta nella prima età infantile. I bambini in prepubertà sono pertanto spesso molto flessibili.

Per quanto riguarda la parte pratica, l'elasticità di articolazioni, tendini e muscoli è già ben sviluppata nella prima età infantile. Per i giovani sportivi delle discipline invernali, che sono già molto attivi, dunque non è molto sensato prevedere programmi per incrementare la flessibilità come lo stretching. Per la promozione e il mantenimento della mobilità nella prima età infantile, sono però raccomandati esercizi di ginnastica che caricano le articolazioni in tutto il loro spettro motorio. Ciò può, tra l'altro, causare una crescita dei muscoli in lunghezza più forte e, più tardi durante le intense fasi di crescita, evitare la manifestazione di problemi cronici nell'apparato locomotore attivo.

Velocità

A livello teorico, la velocità dei movimenti sportivi rappresenta la capacità di reagire il più rapidamente possibile a uno stimolo o a un segnale e/o svolgere dei movimenti alla velocità migliore con poca resistenza. La velocità è strettamente legata allo sviluppo della forza e della coordinazione. Le prestazioni di velocità dipendono da fattori muscolari (tipo di fasce, sezione dei muscoli), neuronali (coordinazione inter e intramuscolare) e psichici (forza di volontà).

Per quanto riguarda la parte pratica, è sensato allenare la velocità circa dal settimo anno di età. L'allenamento deve essere variato, ludico e multilaterale e comprendere esercizi di azione e reazione nel gioco e nelle forme di gara. Le distanze sono da mantenere corte. Inoltre, occorre prestare attenzione a integrare sufficienti pause di recupero. Le staffette, le serie e le brevi corse con ostacoli sono delle forme di allenamento ideali. Per gli allenamenti della velocità occorre spesso un cronometro.

Coordinazione

A livello teorico, nella letteratura specializzata, la definizione delle capacità coordinative non è chiara. Spesso, per capacità coordinative si intende capacità di equilibrio, di reazione, di orientamento, del ritmo e di differenziazione. Lo sviluppo delle capacità coordinative è legato in primo luogo al funzionamento del sistema nervoso. Siccome tale sistema è già sviluppato molto bene nella prima età infantile, le capacità motorie di coordinazione possono essere allenate al meglio in questa fascia d'età.

Per quanto riguarda la parte pratica, l'allenamento della coordinazione è di fondamentale importanza nella prima età infantile. L'allenatore dovrebbe disporre di una grande varietà di esercizi impegnativi ed essere in grado di modificarli spontaneamente. In generale, gli esercizi di coordinazione si basano sempre sullo stesso principio metodico: un movimento di base semplice è modificato/reso più difficile sistematicamente. Per lo svolgimento degli esercizi è richiesta una concentrazione elevata e un grande impegno. Preferibilmente, gli esercizi sono ideati in modo tale da essere molto variati, rappresentare una sfida ma essere realizzabili con successo. In funzione dell'obiettivo, l'allenamento può essere realizzato dopo una fase di riposo o di carico.

Allenamenti

Forte come Lara Gut

Questo allenamento si focalizza sulla forza e sulla coordinazione. I bambini svolgono a coppie un circuito composto di quattro o cinque postazioni.

Condizioni quadro

Durata: 60-90 minuti

Dimensione del gruppo: 8-16 bambini

Età: 7-12 anni

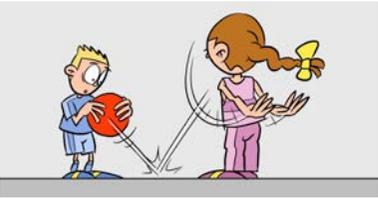
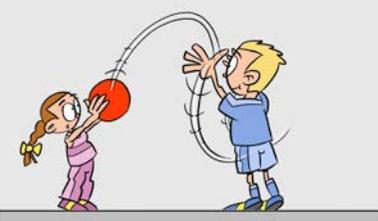
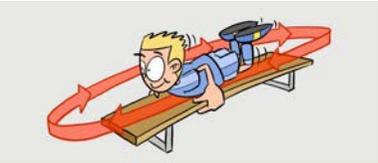
Obiettivi d'apprendimento

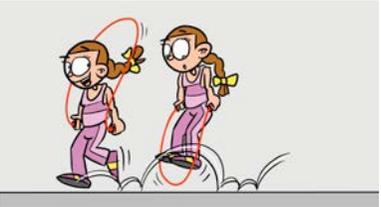
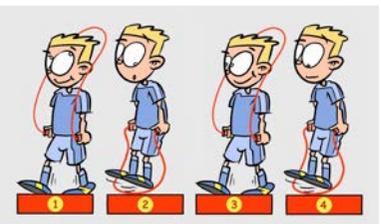
- Miglioramento della forza generale e della coordinazione.

Osservazione: i bambini svolgono un allenamento a postazioni in gruppo in cui sono veramente caricati e motivati.

Int. = intensità 1-4 (1 = bassa, 2 = media, 3 = elevata, 4 = massima)

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione/riscaldamento	20' (4x5')	2-3 Palla dietro alla linea In un campo da basket o da pallavolo o su un campo da gioco di 12m x 24m, due squadre cercano di depositare la palla dietro la linea di fondo avversaria. Passarsi la palla con la mano (o le mani). È possibile far rimbalzare la palla più volte sul suolo con una mano, sia stando fermi o in movimento (= dribbling). Chi prende la palla dopo il rimbalzo può fare 3 passi a piedi o a corsa con la palla in mano. Ciò vale anche prima e/o dopo aver dribblato. Se la palla resta sul posto dopo il rimbalzo o se la si tiene dopo un dribbling, deve essere tirata. Consiglio: più le dimensioni del campo e del gruppo sono piccole più l'intensità è elevata.		Palla da pallavolo, nastri per marcare le due squadre
	Parte principale	35'-45'	4 Circuito Svolgere il circuito a coppie. Effettuare gli esercizi in alternanza, cambiare le funzioni.	Si raccomanda di scegliere 4-5 postazioni 30" carico 1 30" pausa 30" carico 2 2' pausa e cambio alla postazione seguente → Ripetere a ogni postazione Svolgere il circuito completo una volta, 5 minuti di pausa, svolgere il circuito una volta. Tempo totale per svolgere una volta il circuito: 15-20 min.
		Postazione 1: slalom parallelo Saltellare da una gamba all'altra per due volte, uno dopo l'altro. Uno dei due dà il ritmo, poi si cambia. Più difficile: saltellare su una gamba sola.		Tappetone, corde per saltare, nastro di gomma o tubo

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
35'-45'	4	Postazione 2: partenza I bambini si lanciano un pallone medicinale facendolo rimbalzare per terra (lancio «impulsivo»). Posizione di partenza: tenere la palla in alto sopra la testa.		Palloni medicinali da 1-4 kg, palle da basket
		Postazione 3: allenamento della discesa Corsa con traino: un bambino (posizione con le ginocchia piegate) è trainato dal secondo allievo con delle corde per saltare annodate. Percorrere una distanza di 15-20 metri e poi tornare.		2 resti di tappeto, 2 corde per saltare
		Postazione 4: salto I bambini si lanciano un pallone medicinale (adattare il peso). Posizione di partenza: ginocchia piegate e torso eretto!		Palloni medicinali da 1-4 kg, palle da basket
		Postazione 5: slalom I bambini svolgono uno slalom gareggiando uno contro l'altro.		14-20 paletti
		Postazione 6: vittoria, giubilo nella zona d'arrivo Trascinarsi lungo una panchina con entrambe le mani restando sulla pancia.		Panchina, ev. asciugamano per scivolare meglio

		Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	10'	1-2	<p>Salto di base Saltare con la corda a piedi uniti camminando. Ripetere 20-25 volte mentre si cammina.</p> <p>Variante Con salto intermedio, diretto, indietro.</p>		Una corda per saltare per partecipante
			<p>Salto alternato Sul posto saltare in alto unendo i piedi e atterrare una volta con la gamba sinistra davanti e una volta con quella destra davanti. Ripetere 20-25 volte.</p> <p>Variante In avanti, indietro.</p>		Una corda per saltare per partecipante
			<p>In equilibrio sulla corda In avanti, indietro, di lato.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stare in piedi nel centro e bilanciarsi su una gamba (aereo). • Camminare a quattro zampe sulla corda. 		Una corda per saltare per partecipante

Correre come Dario Cologna

Nella corsa basata sulla resistenza si parla di distribuzione delle forze. Durante l'allenamento i bambini imparano a distribuire la velocità per correre senza interruzioni.

Condizioni quadro

Durata: 75-90 minuti

Dimensione del gruppo: 8-16 bambini

Età: 7-12 anni

Obiettivi d'apprendimento

- I bambini corrono senza pausa e adattano la loro velocità di conseguenza.

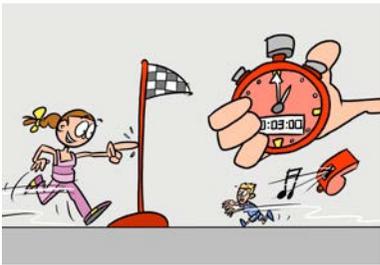
Osservazioni

- Per l'allenamento, usare gli elementi disponibili all'aperto come bosco, prato, sabbia, sassi, letto del fiume, parco giochi, ecc.
- Tra i 7 e i 12 anni, durante gli allenamenti di base l'aspetto ludico assume grande importanza e occorre evitare che s'instauri la noia e la monotonia. È importante anche puntare sulla diversità dei metodi (tecnica di corsa, corsa lunga, intervalli e giochi di resistenza) e sull'intensità degli allenamenti, così come su un aumento adeguato del volume dei carichi. I limiti dei bambini non vanno mai superati.

Int. = intensità 1-4

(1=bassa, 2=media, 3=elevata, 4=massima)

		Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione/riscaldamento	10'	1	Corsa del robot L'allievo A (robot) corre davanti a B (pilota del robot). Con i seguenti comandi, eseguiti battendo sulla rispettiva parte del corpo, B conduce il robot: <ul style="list-style-type: none"> • sulla schiena = in avanti • sulla schiena 2 x = più veloce (3 x, 4 x, ...) • sulla spalla sinistra = sinistra • sulla spalla destra = destra • sulle mani = muovere le braccia • sulla caviglia = correre sulle caviglie • sulle dita dei piedi = correre sulle punte dei piedi • sulla testa = arresto Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Il pilota di robot cerca di guidare diversi compagni (robot) verso un traguardo. • Condurre i robot attorno a diversi ostacoli (alberi). 		
	7'	2	Gioco dell'atomo Gli allievi si sposano liberamente nello spazio. Il docente dà un'indicazione precisa, p. es. 2, 3, 4, ecc. I bambini cercano di raggrupparsi creando un atomo dal numero di elementi corretti. Ogni volta, il docente fornisce una caratteristica sul metodo di corsa (con i piedi piatti, a ballerina, torso eretto, muovendo le braccia). Chi non riesce a trovare un gruppo a cui aggregarsi, deve svolgere un compito supplementare, p. es. degli addominali. Nell'ultimo atomo, formare delle coppie per il prossimo esercizio.		Fischietto
Parte principale	8'	2	Corsa d'incontro Su un percorso nel cortile della scuola, due bambini si corrono incontro e una volta che si sono trovati, tornano indietro. Entrambi cercano di arrivare nello stesso tempo al punto di partenza. Ripetere diverse volte finché si sviluppa la percezione della propria velocità corretta.		

		Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	10'	2-3	<p>Corsa a cronometro</p> <p>I bambini percorrono una tratta prestabilita e cercano di tornare al punto di partenza dopo un determinato periodo di tempo (1, 2, 3 minuti).</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini corrono verso un determinato punto in 1 minuto e cercano di tornare al punto di partenza in 50 secondi. 		Cronometro, segnale
	30'	2-3	<p>Percorso puzzle</p> <p>In un primo tempo, definire un percorso di circa 2-3 minuti con ostacoli naturali come panchine, gradini, alberi o sabbie, ecc. In seguito suddividere gli allievi in 4 gruppi. Ogni gruppo riceve un'immagine di un puzzle da circa 6 pezzi. In una scatola si trovano tutti i pezzi del puzzle. Tutto il gruppo svolge il percorso, dopo ogni giro si prende un pezzo. Continuare a correre finché il gruppo ha tutti i pezzi del puzzle.</p>		Coni per la demarcazione, ostacoli naturali, puzzle, immagine (consiglio: fotocopiare 4 volte l'immagine e poi tagliare in 6 parti).
Ritorno alla calma	15'	2	<p>Acchiappino del ponte</p> <p>Prevedere 2-4 cacciatori. Chi è catturato, assume la posizione a quattro zampe e fa un ponte (evitare di inarcare la schiena). Se un giocatore libero passa sotto il ponte, l'allievo-ponte può ricominciare a giocare.</p> <p>Consiglio: adattare la posizione del ponte in funzione del livello. Variando la dimensione del campo da gioco e del gruppo nonché la durata, è possibile cambiare l'intensità.</p>		

Saltare come Simon Ammann

Ai bambini piace moltissimo saltare in alto, in lungo o inventando delle evoluzioni originali. In questo allenamento a circuito ci si concentra sulla tecnica di salto e sulla forza esplosiva.

Condizioni quadro

Durata: 75-90 minuti

Dimensione del gruppo: 8-16 bambini

Età: 7-12 anni

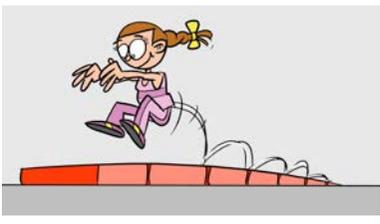
Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la tecnica e la forza di salto.

Osservazione: la base di un allenamento della forza di salto è costituita da una buona tecnica di salto. Inoltre, occorre prestare attenzione alla stabilità addominale e dell'asse delle gambe.

Int. = intensità 1-4

(1=bassa, 2=media, 3=elevata, 4=massima)

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione/riscaldamento	10'	1-2 Acchiappino del nastrino Chi riesce a raccogliere il numero maggiore di nastrini?		2 nastrini per bambino
	10'	2-3 Percorso a saltelli Ogni bambino dimostra una variante che poi gli altri devono imitare.		1-2 scalette di velocità oppure ca. 10 cerchi
Parte principale	40'	3-4 Circuito Svolgere il circuito in squadre composte da due a quattro allievi.	4 postazioni da 5 minuti. Svolgere il circuito due volte.	
		Postazione 1: salta sulla torre I bambini saltano da fermi sulla torre di tappetini. Chi riesce a saltare più in alto?		20 tappetini
		Postazione 2: salta come una rana Disporre una pista di tappetini. I bambini saltano sulla pista di tappetini. Chi riesce a percorrere la distanza facendo meno salti?		5 tappetini

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	40'	<p>3-4 Postazione 3: duello dei saltelli</p> <p>Disporre due percorsi identici da eseguire saltellando. Due bambini si affrontano. Chi è più veloce? Chi riesce a svolgere il percorso senza fare errori?</p>		2 scalette di velocità, 8 cerchi, 8 piccoli ostacoli
		<p>Postazione 4: atterraggio da Telemark</p> <p>I bambini eseguono diversi salti (0°, 90°, 180°, ...) atterrando nello stile Telemark. Quante volte riescono ad atterrare senza errori?</p>		1 tappetone, 1 mini trampolino, 1 cassone
Ritorno alla calma	15'	<p>1-2 Streetball</p> <p>I bambini giocano a streetball, 2 contro 2, 3 contro 3 o 4 contro 4 nelle due metà della palestra.</p>		Nastrini per distinguere le squadre, 2 palle da basket

Con stile come David Hablützel

Con diversi attrezzi si può migliorare la coordinazione. Le palle da ginnastica, la slackline, il minitrampolino in questo allenamento aiutano a migliorare l'equilibrio e la stabilità nel momento dell'atterraggio.

Condizioni quadro

Durata: 60-90 minuti

Dimensione del gruppo: 8-16 bambini

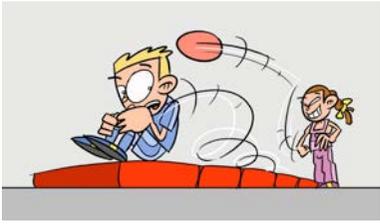
Età: 7-12 anni

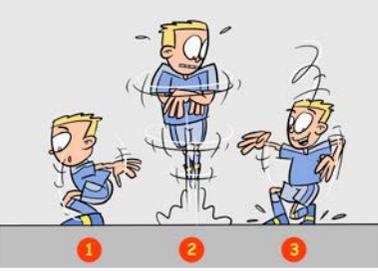
Obiettivi d'apprendimento

- Miglioramento della coordinazione generale.

Osservazione: per migliorare la stabilità stando in equilibrio e atterrando, il torso deve restare eretto e lo sguardo rivolto in avanti.

Int. = intensità 1-4
(1 = bassa, 2 = media, 3 = elevata, 4 = massima)

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione/riscaldamento	10'	1-2 Palla seduta Prima di tornare a giocare, chi è colpito svolge una penitenza sui tappetini. Per esempio, capriola in avanti, indietro, di lato, una ruota, ecc.		1-2 palle di gommapiuma, 5 tappetini
	40'	3-4 Circuito Svolgere il circuito in squadre composte da due a quattro allievi.	5 postazioni da 5 minuti. Svolgere il circuito due volte.	
Parte principale		Postazione 1: in equilibrio I bambini sono seduti, in ginocchio, in piedi o saltano su una palla da ginnastica. Su ogni tappetone disporre solo una palla! Prestare attenzione affinché ci sia abbastanza spazio in caso di cadute.		2 palle da ginnastica (60 cm), 2 tappetoni
		Postazione 2: di testa I bambini eseguono delle capovolte o delle capovolte raggruppate in avanti e indietro (ev. diverse di seguito) agli anelli o alla sbarra. Ev. con degli aiuti.		2 anelli oppure 2 sbarre all'altezza del petto, 2 tappetini da 15 cm.
		Postazione 3: slackline Un bambino dimostra un'evoluzione che gli altri cercano di imitare.		1 slackline oppure 1 panchina, 4 tappetini

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	40'	3-4 Postazione 4: sessione di spin I bambini eseguono un salto con un giro di 180° atterrando in modo stabile sulla linea. In seguito cercano di svolgere un salto da 360° e eventualmente da 540° (sempre da entrambi i lati).		Linee della palestra
		Postazione 5: airtime Un bambino mostra un'evoluzione che gli altri cercano di imitare atterrando in modo stabile.		1 minitrampolino, 1 tappetone
Ritorno alla calma	15'	1-2 Tiro di stile Formare due squadre. Ogni bambino esegue un tiro dopo aver fatto un salto sul minitrampolino. Quale delle squadre riesce a colpire più volte il bersaglio tirando con più stile?		1 minitrampolino, 1 tappetone, 2 palle di gommapiuma, 3 clavette/cinesini

Veloci come Fanny Smith

Chi vuole aumentare la propria velocità non ha bisogno solo di gambe veloci. Grazie a questo allenamento si migliora la capacità di concentrazione e di reazione dei bambini.

Condizioni quadro

Durata: 60-90 minuti

Dimensione del gruppo: 8-16 bambini

Età: 7-12 anni

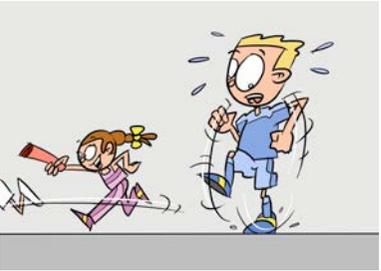
Obiettivi d'apprendimento

- I bambini possono correre ripetutamente una distanza prestabilita a velocità massima. La capacità di reazione è allenata tramite diversi canali della percezione.

Osservazione: la distanza delle corse che si ripetono (p. es. staffette) deve essere adattata all'età dei bambini (regola di base secondo il «Quaderno d'allenamento G+S, sport per i bambini allround», 5 metri di corsa a velocità massima per anno di vita; p. es.: 5 anni = 25 metri, 10 anni = 50 metri). Il rapporto fra carico e durata delle pause è di 1:12 a 1:20. Se possibile svolgere questa lezione all'aperto. Al posto dei giornali, per determinati esercizi si possono usare anche dei testimoni.

Int. = intensità 1-4

(1=bassa, 2=media, 3=elevata, 4=massima)

		Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione/riscaldamento	8'	2	Gioco dei giornali Ogni allievo riceve una pagina di giornale. I bambini corrono con la pagina di giornale aperta sul petto in modo tale da non farla cadere. In seguito, piegare il giornale 1, 2 o 3 volte. Per riuscire a mantenere il giornale sul petto e non farlo cadere si deve correre sempre più veloce.		Giornale
	7'	1-2	Acchiappino del giornale 2-3 cacciatori hanno un giornale arrotolato in mano. Chi è toccato dalla bacchetta deve eseguire lo skipping (corsa a ginocchia sollevate) sul posto finché è liberato da un compagno. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Correre sul posto toccando i glutei con le caviglie, burattino, ... 		Giornale arrotolato, Skipping
Parte principale	10'	2-3	Esercizi di reazione Gruppi da 2 <ul style="list-style-type: none"> • Il giornale è per terra davanti all'allievo A. A salta a piedi uniti secondo le indicazioni di B che è in piedi di fronte e dà istruzioni sui saltelli con le braccia. • A è in piedi dietro B che è seduto per terra. A lascia cadere il giornale, B lo deve afferrare. • A è in piedi dietro a B e tira il giornale in avanti. Non appena B vede il giornale, inizia a correre più velocemente possibile per andare a prenderlo. • Come sopra, ma A tocca la schiena di B come segnale di partenza. Variante <ul style="list-style-type: none"> • È possibile svolgere gli esercizi anche come forme di gara. 		Un giornale accartocciato (palla)

		Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
20'	Parte principale	4	<p>Staffette</p> <p>Formare gruppi da 2-3 bambini. I gruppi sono in piedi di fronte agli altri (distanza, vedi disegno). Quale dei gruppi è più veloce per tornare sul posto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • consegnare un giornale • come sopra, il docente lancia un giornale accartocciato in aria. Quanto il giornale tocca il suolo si parte • come sopra, diversi metodi per muoversi: 1 fischio = in avanti/2 fischi = indietro/3 fischi = di lato/ 4 fischi = facendo salti lunghi/cra cra = salto della rana • altre idee <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • In funzione dell'esercizio, si possono anche fare due passaggi. 		Giornali accartocciati, fischietto
		3	<p>Percorso con salto del giornale</p> <p>Usando dei giornali disporre diversi percorsi con salti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saltare a piedi uniti in avanti sopra al giornale • saltare a piedi uniti di lato sopra al giornale • saltare su una gamba sopra al giornale • come sopra, altra gamba • come sopra, 2 volte con la destra, 2 volte con la sinistra • al segnale del docente, cambiare gamba • l'allievo A indica la sequenza dei salti, B li realizza • altre idee <p>Importante: gli esercizi vanno svolti velocemente, per questo esigere precisione.</p>		Giornali arrotolati

		Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	10'	2	<p>Giorno e notte</p> <p>A e B sono stesi per terra uno di fronte all'altro. Tra i due allievi c'è un giornale. Il docente racconta una storia che contiene le parole «giorno» e «notte». Quando sente la parola «giorno», A deve prendere il giornale e correre dietro la linea di fondo. Quando invece il docente pronuncia la parola «notte» è l'allievo B a dover prendere il giornale e correre dietro la linea di fondo senza essere catturato da A.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diverse posizioni di partenza. 		Giornale, coni per la demarcazione
	5'	1-2	<p>Leggere il giornale</p> <p>Il docente è in piedi davanti agli allievi e legge il giornale. I bambini partono da una distanza di circa 50 m dal docente e corrono verso di lui. Quando il docente abbassa il giornale e smette di leggere si devono fermare dove sono. Gli allievi che corrono ancora quando il docente alza lo sguardo devono tornare al punto di partenza.</p>		Giornale

Informazioni

Bibliografia

- [Ufficio federale dello sport \(2013\). Quaderno d'allenamento G+S Sport per i bambini allround. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO](#)
- [Baumberger, J., Müller, U., Lienert, S.. \(2009\) Basistests: polysportive Grundausbildung für Kinder von 5 bis 10 Jahren. Horgen: Schweizerischer Turnverband](#)
- [Mühlbauer, T., Roth R., Kibele, A., Behm, D., Grancher U. \(2013\). Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. Schorndorf: Hofmann Verlag.](#)

Link

- [Lezioni introduttive di G+S Sport per bambini](#)
- [Allenamento variato con la corda per saltare](#)

Materiale da scaricare

- [Tema del mese 04/2013 «Allenamento nel periodo senza neve»](#)
- [Tema del mese 10/2011 «Sci e snowboard per bambini»](#)

Partner	Impressum
 <p>ASEF</p> <p>Per questo tema del mese:</p> 	<p>Editore Ufficio federale dello sport UFSPPO 2532 Macolin</p> <p>Autori Peter Läubli, responsabile Formazione & Ricerca, Swiss-Ski Michael Vogt, responsabile Ricerca, Swiss-Ski Pia Alchenberger-Kempf, sport per bambini, Swiss-Ski Roland Herzig, sviluppo della formazione, Swiss-Ski</p> <p>Redazione mobilesport.ch</p> <p>Immagine di copertina Rainer Benz</p> <p>Disegni Rainer Benz</p> <p>Layout Media didattici SUFSM</p>