Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 1

Artikel: Evitare le sfacchinate
Autor: Knöpfli, Martin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001511

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: 15.07.2025

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

Evitare le sfacchinate

Durante l'infanzia, il corpo necessita di carichi adeguati per svilupparsi correttamente. Lo studio KISS ha dimostrato che grazie ai salti le ossa dei bambini si rafforzano in modo ottimale. Di seguito qualche esercizio da svolgere quotidianamente.

Martin Knöpfli, foto: Daniel Käsermann

In palestra

■ **Salto con la funicella**
Con la funicella si possono effettuare un'infinità di salti. Basta un pizzico di fantasia per offrire ai bambini degli esercizi stimolanti ma anche impegnativi.

Combinazioni: da diversi salti singoli creare una breve combinazione da eseguire da soli o in gruppo (ad es.: 4 salti con entrambe le gambe, 4 volte a sinistra, 4 volte a destra, 4 volte a gambe divaricate, ecc.).

Correre con la funicella: allenare la resistenza con la corda è molto più stimolante (ad es.: correre in coppia, un allievo corre con la funicella e l'altro senza, scambio di ruoli dopo un giro, ecc.).

Salti con la corda lunga: disporre diverse corde una dietro l'altra. I bambini devono saltare fra di esse evitando di esserne colpiti.

Mulino a vento: i bambini si dispongono in cerchio attorno al docente, che gira su sé stesso tenendo una corda in mano (la funicella è tenuta a pochi centimetri dal suolo). Gli allievi devono cercare di saltare per evitare di farsi colpire.

■ Salto con gli ostacoli

Distribuire per tutta la palestra delle panchine e degli elementi di cassone. I bambini devono correre di qua e di là e saltare in diversi modi. Alternative:

Caccia fra gli ostacoli: rincorrersi normalmente ma attenzione: aumentare gradualmente la difficoltà delle forme di salto, altrimenti si rischia di ridurre la capacità di orientamento dei ragazzi.

Esercizi in coppia: ad es. «padrone e cane». Un bambino assume il ruolo di padrone e conduce il proprio cane attraverso un determinato percorso. Invertire spesso i ruoli.

Forme di competizione: radunare tutti i bambini al centro della palestra. Chi riesce ad eseguire per primo cinque salti in diverse postazioni e tornare al centro?

Staffette: proporre salti differenti secondo un ordine ben preciso (cfr. passaggi uguali). Eseguire diversi tipi di staffette.

Aumentare la difficoltà fra gli ostacoli: ci si può basare su delle raccolte di esercizi come «A scuola di coraggio» per realizzare dei percorsi ad ostacoli complessi (v. inserto pratico «mobile» n° 36).

Danza del serpente: il docente guida il serpente. Pochi istanti dopo l'inizio del gioco si formano diversi serpentelli che si muovono liberamente per la palestra.

Ridurre il numero di salti: la presenza di numerosi attrezzi in palestra potrebbe ridurre la capacità di orientamento, in particolare nei bambini piccoli. Si consiglia dunque di optare per un numero ridotto di ostacoli.

■ Saltare sopra ostacoli viventi

Esercizio da eseguire in coppia. Un bambino diventa l'ostacolo, l'altro lo supera saltando. Alternative:

Diverse altezze: i bambini variano l'altezza dell'ostacolo.

Aumentare la velocità: dopo un segnale acustico invertire i ruoli. Dare il segnale sempre più frequentemente.

Fila di ostacoli viventi: i bambini saltano sopra diversi ostacoli disposti uno dietro l'altro.

Facilitare il compito: il bambino si rannicchia a terra, in modo tale che il compagno possa superarlo senza dover ricorrere ad una tecnica speciale.

■ Saltare nel cerchio

Disporre i cerchi in modo tale da permettere ai bambini di spostarsi da uno all'altro con un solo salto. Alternative:

Aumentare la distanza: evitare di accrescere in una sola volta la distanza fra i cerchi, ma farlo gradualmente.

Compito supplementare: contrassegnare i cerchi con diversi nastri colorati. Verde: atterrare sulla gamba destra e saltare nuovamente. Giallo: atterrare sulla gamba sinistra e saltare nuovamente. Blu: eseguire una rotazione completa sul proprio asse, ecc.

Pirati: utilizzare un numero di cerchi pari a quello della metà degli allievi presenti. Giocare a rincorrersi normalmente. Ogni cerchio corrisponde ad un'isola su cui mettersi in salvo dai pirati (questi ultimi non hanno accesso all'isola). Se in un cerchio entra un altro bambino, colui che l'occupava per primo deve lasciarlo e fuggire nuovamente.

Varianti:
- Formare delle coppie. Un bambino segue l'altro.
- Si può mettersi in salvo su un'isola soltanto dopo aver compiuto due passi.

■ Corsa di cavalli

I bambini svolgono una corsa di cavalli fittizia formando un grande cerchio. Il docente dirige la corsa.
Correre: correre sul posto.
Fossato: grande salto in avanti.
Ostacolo: saltare il più possibile in alto.
Curva a sinistra: tutti i bambini in cerchio si spostano verso sinistra.
Curva a destra: tutti i bambini in cerchio si spostano verso destra.

Varianti:
- ampliare il repertorio dei movimenti
- eseguire la corsa di cavalli in piccoli gruppi
- lasciar dirigere la corsa dagli allievi
- inventare nuovi tipi di corsa e percorso
- diminuire il numero di ordini in modo tale da ridurre la complessità del gioco.

■ Danza/Aerobica

Sulle note di una musica coinvolgente, l'insegnante crea con gli allievi una coreografia facile da memorizzare. Non appena i bambini sono in grado di riprodurre fedelmente la coreografia, essa può essere ripetuta all'inizio di ogni lezione. In questo modo si ha a disposizione il mezzo ideale per introdurre dei carichi (salti) sotto forma di attività ludica e sociale che non richiede molte spiegazioni.

Per quanto riguarda la scelta dei passi, più semplici sono meno complicato sarà assimilarli.

Esempio di coreografia:
1. Salto a destra
2. Salto a sinistra
3. Salto a destra
4. Salto su entrambe le gambe
5. Busto verso destra
6. Busto verso sinistra
7. Saltello all'indietro
8. Saltello all'indietro

Musica ideale: Black-Eyed-Peas: Where is the love / Shut up

Esigere e motivare

Ai bambini bisogna
- offrire diverse alternative
- concedere di assumere la responsabilità individuale
- garantire aiuto, stando sempre accanto a loro
- iniettare motivazione, evitando però le costrizioni
- regalare entusiasmo, senza però stimolarli eccessivamente.

Dapprima acquisire dimestichezza: introdurre l'elastico in un contesto facile durante alcune lezioni. Ad esempio utilizzarlo come ostacolo nel salto sopra le panchine. Solo quando gli allievi hanno acquisito familiarità con questo nuovo attrezzo, esso può essere utilizzato per lo scopo per cui è previsto.

■ Disegnare il proprio esercizio

Formare dei gruppi di tre persone, ognuno dei quali deve disegnare con un gesso, all'interno di una zona predefinita, un esercizio da eseguire saltando. Ogni gruppo mostra il proprio esercizio. Con i bambini più piccoli è il docente che si occupa di mostrare l'esercizio.

- Attribuire dei compiti specifici ad ogni gruppo (ad es. «saltare in alto», «saltare in lungo», ecc.).
- Lasciare agli allievi la libertà di sviluppare delle forme di salto proprie, in cui figurano i compiti assegnati.
- Autorizzare degli aiuti.
- Offrire aiuto (ad es. dei fogli con consigli ed esempi).
- Preparare i giochi e gli esercizi prima della lezione.

■ Sulle scale

Ad un'estremità di una scalinata, i bambini salgono saltellando, mentre all'altra scendono nello stesso modo (attenzione, garantire la sicurezza). Alternative:

- saltellare su una gamba sola
- saltellare alternando la gamba sinistra e quella destra
- coordinare i movimenti delle braccia con le forme di salto
- salire due piani di scale normalmente, seguiti da altri due saltellando. //

Nel cortile della ricreazione

■ Salto con l'elastico

Formare dei gruppi di tre, massimo sei persone. Ogni gruppo riceve un elastico. Il docente mostra ogni volta una sequenza di salti che gli allievi devono riprodurre.

Con l'elastico, il livello di difficoltà può essere adattato introducendo alcune misure. Ad esempio:

Altezza: optare per le altezze seguenti (sempre in base alla taglia dei bambini): caviglia, metà tibia, ginocchio, metà coscia, fianchi e gabbia toracica, rispettivamente ascella.

Distanza: se si utilizzano braccia e mani, la distanza fra le due estremità può essere variata a piacimento. Di regola, più corta è la distanza, più difficile diventa l'esercizio.

Senza elastico: al posto dell'elastico disegnare due linee parallele sul pavimento.

Sostegno: un bambino più forte aiuta un compagno più debole ad eseguire la sequenza di salti, saltando prima di lui o contemporaneamente.