

















Quaderno d'allenamento G+S Sport per i bambini allround













Programma di formazione G+S Sport per i bambini allround

Il seguente elenco intende illustrare il maggior numero possibile di contenuti formativi della disciplina sportiva allround, senza tuttavia avere la pretesa di trasmetterli tutti in modo esaustivo in un'unica offerta G+S. A seconda dell'età, del livello e delle conoscenze pregresse dei bambini, il monitore seleziona i contenuti più adatti, scegliendo tra i livelli basso, medio o impegnativo. La scelta di non indicare un'età precisa è intenzionale, in quanto ciascun bambino ha un percorso di sviluppo diverso e ciascun gruppo G+S Sport per i bambini presenta condizioni uniche e può perseguire obiettivi diversi.

Il monitore stabilisce la tipologia e la quantità dei contenuti che saranno oggetto di allenamento e di esercitazione nell'ambito di un'offerta G+S.

Panoramica dei contenuti	Contenuti concreti	Rinvio al manuale G+S Sport per i bambini	Livello basso Sforzo minimo, adatto a bambini più piccoli (5-8 anni)	Livello medio Sforzo normale, difficile per bambini più piccoli, facile per bambini più grandi	Livello impegnativo Sforzo massimo, adatto a bambini più grandi (7-10 anni)
Creare le condizioni ideali	Rispettare regole e rituali	 pag. 4	I bambini ... <ul style="list-style-type: none"> rispettano gli altri bambini all'interno del gruppo. sono in grado di attenersi a semplici regole. 	I bambini ... <ul style="list-style-type: none"> sono in grado di risolvere i conflitti all'interno del gruppo con l'aiuto del monitore. sanno rispettare le regole (in semplici giochi o giochi di lotta). hanno la padronanza dei rituali di gruppo. 	I bambini ... <ul style="list-style-type: none"> rispettano i compagni e gli avversari. giocano o lottano con correttezza con o contro i compagni, rispettando le regole (p. es. gioco senza arbitro). sanno eseguire in autonomia i rituali di gruppo.
	Percepire il proprio corpo	 pag. 5 «Dal medico» e «Spaghetti» Manuali «Top Spiele», volumi 1 e 2 (in tedesco e francese).	<ul style="list-style-type: none"> percepiscono il proprio corpo, hanno consapevolezza delle singole parti (p. es. schiena, gamba, braccio ecc.) e ne conoscono i nomi. sanno percepire quando il corpo è rilassato/sciolto o in tensione. 	<ul style="list-style-type: none"> percepiscono il proprio corpo, hanno consapevolezza delle singole parti (p. es. spalle, parte posteriore del ginocchio, gomito ecc.) e ne conoscono i nomi. riescono a tendere e rilassare le varie parti del corpo separatamente. riescono a sostenersi con le mani e mettere in tensione il proprio corpo (p. es. sbarra, verticale). 	<ul style="list-style-type: none"> riescono a muovere le parti del corpo in modo isolato. percepiscono e utilizzano con consapevolezza tensione e rilassamento. nelle sequenze di movimento riescono a tendere e rilassare il corpo al momento giusto (p. es. esercizi al suolo, anelli).
	Orientarsi nel gruppo e nello spazio	 pag. 6	<ul style="list-style-type: none"> riescono a muoversi all'interno di un campo di gioco senza scontrarsi con altri bambini o con ostacoli. 	<ul style="list-style-type: none"> in semplici forme di gioco sono in grado di percepire, valutare e di conseguenza evitare il percorso degli altri bambini. 	<ul style="list-style-type: none"> in forme di gioco veloci (con e senza palla) sono in grado di percepire, valutare e di conseguenza evitare il percorso degli altri bambini.
	Calmarsi e rilassarsi	 pag. 7 «Il dio della pioggia»	<ul style="list-style-type: none"> su istruzione del monitore riescono a stendersi tranquilli, rilassarsi e ritornare alla calma. 	<ul style="list-style-type: none"> su istruzione del monitore sanno eseguire esercizi di rilassamento in coppia. 	<ul style="list-style-type: none"> dopo le lezioni e gli allenamenti sanno rilassarsi e ritornare alla calma in modo autonomo.
	Percepire emozioni	 pag. 20-21	<ul style="list-style-type: none"> sono in grado di sentire delle emozioni (p. es. il piacere della vittoria). 	<ul style="list-style-type: none"> sono in grado di esprimere le emozioni in modo controllato (p. es. gestione della vittoria e della sconfitta). 	<ul style="list-style-type: none"> sono in grado di controllare ed analizzare le emozioni (p. es. accettare la decisione dell'arbitro).

Panoramica dei contenuti	Contenuti concreti	Rinvio al manuale G+S Sport per i bambini	Livello basso Sforzo minimo, adatto a bambini più piccoli (5-8 anni)	Livello medio Sforzo normale, difficile per bambini più piccoli, facile per bambini più grandi	Livello impegnativo Sforzo massimo, adatto a bambini più grandi (7-10 anni)
Forme basilari del movimento	Correre e saltare: Correre velocemente	 pag. 10-12	I bambini ... • corrono velocemente (p.es. inseguimenti, staffette, salto di ostacoli).	I bambini ... • sanno iniziare la corsa veloce da diverse posizioni e correre al massimo della potenza per un breve tratto.	I bambini ... • nelle distanze che si ripetono (p.es. staffette), riescono a correre al massimo della potenza secondo la regola «5 metri per ogni anno di età» (p.es. 5 anni = 25 metri; 10 anni = 50 metri).
	Corse di resistenza	 pag. 10 «Corri la tua età»	• dopo brevi pause di riposo i bambini riprendono un movimento intenso durante un gioco	• riescono a correre senza interruzione per i minuti corrispondenti alla loro età.	• durante la corsa riescono a gestire in modo adeguato la velocità.
	Correre e orientarsi	 pag. 38 «CO fotografica»	• corrono nell'area (della scuola) e sanno orientarsi.	• durante la corsa riescono a orientarsi servendosi di alcuni aiuti.	• durante la corsa riescono a orientarsi nell'area della scuola utilizzando una mappa.
	Saltare in alto e in lungo	 pag. 11 «Segni sulla parete»	• saltano in alto e in lungo con una o due gambe.	• riescono a saltare con una gamba prendendo la rincorsa (lavorare sui due lati!).	• sono in grado di eseguire salti in alto e in lungo.
	Saltare a ritmo	 pag. 11 «Il millepiedi»	• sanno saltare a ritmo (p.es. in semplici sequenze con la corda elastica).	• riescono a saltare la corda senza interruzione (forma base del salto con la corda).	• eseguono vari tipi di salto con la corda (all'indietro, doppio).
	Stare in equilibrio	 pag. 13-15	• stanno in equilibrio su una gamba (lavorare sui due lati!). • stanno in equilibrio su una superficie stretta (p.es. camminare su una panchina).	• stanno in equilibrio su una gamba (lavorare sui due lati!) ed eseguire un esercizio aggiuntivo (p.es. lanciare e riprendere un oggetto). • sanno stare in equilibrio sopra una superficie stretta (p.es. muovendosi lateralmente o all'indietro).	• stanno in equilibrio su una superficie precaria (p.es. trampoli, pedalo ecc.). • sanno stare in equilibrio in vari modi sopra una superficie stretta ed eseguire un esercizio aggiuntivo (p.es. lanciare e riprendere un oggetto, mantenere un oggetto in equilibrio, lanciarsi qualcosa tra loro).
	Ruotare e rotolare	 pag. 16-17	• ruotano e si rotolano in condizioni facilitate (p.es. su una superficie inclinata).	• sanno ruotare e rotolare in modo funzionale (p.es. capriola in avanti, rullo, capriola del judo).	• ruotano e rotolano utilizzando diversi attrezzi (in avanti, all'indietro, lateralmente), p.es. ruote, rotazione agli anelli, rotazione in avanti. • combinano elementi/movimenti rotatori.
	Arrampicarsi e stare sospesi	 pag. 18-19	• sono in grado di eseguire appoggi e arrampicarsi su attrezzi e al suolo.	• sono in grado di eseguire appoggi e arrampicarsi su vari ostacoli (p.es. spalliere, sbarra, cassone).	• concludono in modo corretto il superamento di un ostacolo ed eseguono vari esercizi di arrampicata.
	Oscillare e dondolare	 pag. 20-21	• sanno oscillare e dondolare su vari attrezzi.	• sanno dondolarsi a ritmo agli anelli. • percepiscono quando è il momento di invertire la direzione mentre oscillano o dondolano.	• sono in grado di oscillare a testa in giù su diversi attrezzi. • sanno integrare altri elementi mentre oscillano o dondolano (p.es. mezza rotazione agli anelli).

Panoramica dei contenuti	Contenuti concreti	Rinvio al manuale G+S Sport per i bambini	Livello basso Sforzo minimo, adatto a bambini più piccoli (5-8 anni)	Livello medio Sforzo normale, difficile per bambini più piccoli, facile per bambini più grandi	Livello impegnativo Sforzo massimo, adatto a bambini più grandi (7-10 anni)
Forme basilari del movimento	Muoversi a ritmo e danzare	 pag. 22-24 Musica e movimento: Giochi di movimento per bambini Imitazioni di movimenti per bambini Manuale «Top Spiele», volumi 1 (in tedesco e francese).	I bambini ... <ul style="list-style-type: none"> sanno imitare ad esempio animali, sentimenti, semplici attività ed eseguire i movimenti corrispondenti. riescono a muoversi a ritmo, seguendo musica, versi o canzoni e a rappresentarne i contenuti improvvisando. percepiscono un ritmo e lo traducono in movimento. 	I bambini ... <ul style="list-style-type: none"> sanno imitare movimenti e attività più complesse. sanno muoversi in modo creativo e adatto alla musica. sono in grado di eseguire varie forme di movimento con e senza diversi materiali. 	I bambini ... <ul style="list-style-type: none"> sanno rappresentare i sentimenti e inventare movimenti in autonomia. sono in grado di eseguire movimenti tipici della danza (ruotare, saltare, correre). sanno collegare i movimenti ed eseguirli con espressività.
	Lanciare e ricevere: Condurre la palla o l'oggetto	 pag. 26-29  pag. 32-33	<ul style="list-style-type: none"> hanno il controllo della palla o di altri attrezzi (con mani, piedi, bastone ecc.), e sono in grado di condurli. 	<ul style="list-style-type: none"> mantengono il controllo dell'attrezzo anche in movimento e si orientano nello spazio (far rimbalzare, guidare l'attrezzo con mani, piedi, bastone ecc.). 	<ul style="list-style-type: none"> mantengono il controllo dell'attrezzo in situazioni di gioco.
	Prendere e rilanciare	 pag. 50-53	<ul style="list-style-type: none"> sono in grado di ricevere oggetti e lanciali di nuovo (lancio, ricezione, passaggio). 	<ul style="list-style-type: none"> sono in grado di prendere e rilanciare in movimento una palla o un oggetto (con mani, piedi, bastone ecc.). 	<ul style="list-style-type: none"> sono capaci di prendere e rilanciare una palla o un oggetto in situazioni di gioco.
	Tirare	 pag. 48-49  pag. 52-53	<ul style="list-style-type: none"> tirando da fermi sanno centrare un bersaglio. sanno lanciare (lontano) vari oggetti (lavorare sui due lati!). 	<ul style="list-style-type: none"> sono capaci di colpire un bersaglio tirando in movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> sono capaci di tirare a bersaglio in situazioni di gioco.
	Lottare e azzuffarsi	 pag. 30-31  pag. 44-45	<ul style="list-style-type: none"> ammettono il contatto durante il gioco (contatto del corpo). 	<ul style="list-style-type: none"> si appropriano di oggetti nello spazio e li difendono. sono in grado di far perdere l'equilibrio all'avversario in modo mirato. 	<ul style="list-style-type: none"> sono in grado di percepire i movimenti dell'avversario e di reagire in modo adeguato.
	Scivolare e slittare	 pag. 32-33	<ul style="list-style-type: none"> riescono a muoversi scivolando e slittando senza perdere l'equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> mantengono l'equilibrio in condizioni particolari. hanno il controllo degli attrezzi su rotelle e sanno frenare in sicurezza. Ne conoscono i rischi (p.es. monopattino, skate board, pattini in linea). 	<ul style="list-style-type: none"> sanno muoversi in modo controllato su attrezzi che slittano (p. es. pattini da ghiaccio).
Giocare	Gioco di ruoli	 pag. 38-39	<ul style="list-style-type: none"> sanno distinguere ruoli e giocatori (ad es. lepre e cacciatore). 	<ul style="list-style-type: none"> sanno assumere diversi ruoli nello stesso gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> sono in grado di giocare in maniera autonoma
	Distinguere fra compagni di squadra e avversari	 pag. 50-55	<ul style="list-style-type: none"> sanno riconoscere posizione e movimenti dei compagni di squadra e degli avversari. 	<ul style="list-style-type: none"> sanno riconoscere i movimenti dei compagni e degli avversari e agire di conseguenza (p.es. rubapalla). 	<ul style="list-style-type: none"> sanno chiamare il passaggio e impegnare il compagno (p.es. rubapalla con i cerchi).
	Approfittare del vantaggio	 pag. 50-53	<ul style="list-style-type: none"> sanno sfruttare i vantaggi a livello individuale. 	<ul style="list-style-type: none"> sono capaci di approfittare dei vantaggi individuali o collettivi e di gestirli. 	<ul style="list-style-type: none"> Sanno sfruttare il vantaggio collettivo, aprire e chiudere spazi e creare situazioni di superiorità numerica.

Lista basata sulle competenze disciplinari di QUIEF (Qualità nell'insegnamento dell'educazione fisica) www.quief.ch.