



# G+S-Kids: Blocchi di gioco e sport diversificati

- ⇒ Questo promemoria è un complemento specifico di G+S-Kids al fascicolo „Sport da campo/Trekking: Presentazione“ e si basa su quest'ultimo.
- ⇒ Accanto ai più classici blocchi di gioco e sport esistono anche le seguenti attività: fiera del gioco (tre fasi), CO (tre fasi), escursioni e grandi giochi. Sui temi „Escursioni con bambini“ e „Fiera del gioco“ vi sono altri promemoria G+S-Kids specifici, che fanno riferimento al presente

## Forme base di movimento

L'idea principale di G+S-Kids è quella che i bambini comincino presto a fare movimento, in modo da acquisire un'ampia base di capacità ed abilità motorie. Fare movimento non significa soltanto correre in giro: il moto offre anche molte altre possibilità. Per dimostrare quanto possa essere variegato lo sport, anche G+S-Kids lavora con le cosiddette forme base di movimento.



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

Commento all'immagine: Questa composizione non è da considerare fissa e conclusa, ma mostra la molteplicità dell'argomento e può essere completata con ulteriori forme di movimento.

Un programma sportivo conforme alle direttive G+S-Kids copre il maggior numero possibile di forme base di movimento. Questo fornisce ai bambini un programma variegato e gli permette una vasta sperimentazione dei diversi movimenti.

Cercate di inserire consapevolmente, nei vostri blocchi di sport, le forme base di movimento che vengono meno applicate nella vita di tutti i giorni. In fondo a questo promemoria trovate degli esempi pratici per blocchi di sport, adeguati ai bambini in età G+S-Kids e che coprano le differenti forme base di movimento.

## Condizioni generali per poter fare sport con dei bambini

### I bisogni dei bambini

Blocchi di sport con bambini in età G+S-Kids dovrebbero rispettare i seguenti bisogni:

- I bambini sono curiosi e vogliono sperimentare cose nuove giocando.
- I bambini vogliono fare movimento e sfogarsi.
- I bambini sono assetati di conoscenza e vogliono imparare cose nuove.

### Durata del rendimento e tempo di rigenerazione

I bambini hanno piacere a muoversi intensamente. Ci mettono quindi tutto il loro impegno e difficilmente hanno l'esperienza per ripartire le loro forze. Perciò dopo alcuni minuti necessitano di un momento di recupero. Si ristabiliscono anche velocemente e pertanto, poco dopo, possono nuovamente applicarsi al massimo.

### Movimento non vuol sempre dire competizione

I bambini trovano avvincente misurare e confrontare le proprie prestazioni; spesso però, questo bisogno viene sopravvalutato. La maggior parte dei bambini fa volentieri del movimento, ma spesso, proprio a causa di una competizione, possono anche venire inibiti o scoraggiati. È più facile attivarsi e mettersi in gioco, soprattutto per i bambini più piccoli, quando non ha importanza se si è migliori o peggiori degli altri. Hanno così la possibilità di far progredire il loro livello personale divertendosi allo stesso

tempo. Non è quindi necessario inserire delle competizioni in ogni blocco di sport. Può essere altrettanto stimolante se i bambini devono assolvere un incarico sportivo con il loro gruppo per raggiungere insieme un obiettivo comune (es. raccogliere gli ingredienti per una pozione magica).

### Regole del gioco

I bambini in età G+S-Kids hanno bisogno di regole che siano il più possibile chiare e semplici. Sarebbe un peccato se, per introdurre delle regole, si utilizzasse una parte troppo grande del tempo a disposizione per fare movimento.

### Durata dei blocchi di gioco e sport

Mentre per i teenager la durata minima di un blocco di gioco e sport è di 60 minuti, con i bambini G+S-Kids essa è di 30 minuti. Per blocchi di gioco e sport di durata ridotta bisogna fare attenzione, nella pianificazione, che durante lo svolgimento non si perda del tempo, nel quale i bambini potrebbero invece fare del moto. Si sceglieranno quindi prevalentemente dei giochi conosciuti o semplici, che abbiano nel contempo una grande intensità.

Anche i blocchi di gioco e sport che durano più di un'ora devono essere pianificati con cura. È importante che calcoliate per quanto tempo i bambini avranno energia. Si dovrebbero prevedere delle fasi più tranquille o delle postazioni in cui è possibile dissetarsi.

## Impostazione e realizzazione dei blocchi

### Diversificazione

Nello sport i bambini cercano varietà. Vogliono muoversi in più modi possibili, conoscere il loro corpo, scoprire e migliorare le loro abilità e trovare quali sono le loro forze e le loro debolezze. Questo non significa che dobbiamo continuamente proporre qualcosa di nuovo. Al contrario: spesso fra varie possibilità i bambini scelgono quelle già conosciute. Preoccupatevi inoltre di come volete combinare diverse forme base di movimento in ogni fase dei blocchi di gioco e sport.

### Variante

Potete anche variare genere di sport durante un blocco per coprire il bisogno di cambiamento. Si possono modificare i materiali utilizzati, aggiungere regole con il passare del tempo o modificare i gruppi.

### Ambientazione a tema

Il blocco di gioco e sport dovrebbe essere a tema ed essere così parte di una storia comune che i bambini vivono insieme. Logicamente verrà perciò utilizzato il tema del campo.

La presenza di un tema aiuta i bambini ad immergersi in un modo fantastico e apre quindi loro, attraverso il gioco, un accesso all'apprendimento e al movimento.

### Struttura a tre fasi

Di regola i blocchi di gioco e sport sono divisi in tre fasi. (Eccezioni: escursioni e grandi giochi non devono forzatamente avere questa suddivisione)

- L'introduzione prepara i bambini sia a livello emozionale che sportivo alla parte principale seguente. I bambini vengono coinvolti e motivati. Ritualità d'assemblamento (es. mettersi in cerchio all'inizio) e ambientazioni a tema sono elementi importanti. Durante l'introduzione viene spiegato lo svolgimento e si formano i gruppi. Per i bambini in età G+S-Kids il riscaldamento dell'apparato motorio, come preparazione fisica alla parte principale, gioca un ruolo minore rispetto ai teenager.
- La parte principale ha chiaramente un'alta intensità ed è chiaramente più lunga rispetto all'introduzione e al ritorno alla calma. È in questa parte che viene più accentuata la componente sportiva.
- Il ritorno alla calma serve a chiudere il blocco di gioco e sport e a radunare di nuovo i bambini; viene impostato in modo da calmare i bambini e riportarli alla distensione dopo lo sfogo. Per questa parte sono particolarmente adatte forme di movimento tranquille e che stimolino la micromotricità.

È importante che ci sia un filo conduttore che tenga unito l'intero blocco di gioco e sport. Questo filo conduttore è realizzabile grazie ad un'ambientazione a tema, cosa che motiva particolarmente i bambini.

Il filo conduttore può anche estendersi sull'intero blocco attraverso un legame di tipo sportivo. Una mera sequenza di giochi brevi non vale però come blocco di gioco e sport G+S.

### Il blocco di gioco e sport

- persegue obiettivi sportivi.
- ha una struttura in tre parti.
- stimola ogni partecipante al movimento.

In un blocco di gioco e sport bisogna fare in modo che i partecipanti **imparino** qualcosa, diano delle **prestazioni** fisiche e possano al contempo **divertirsi**.

⇒ Fascicolo „Presentazione“, pag. 20

### Sportività

Per fare in modo che un blocco di gioco e sport rispecchi le direttive G+S, ogni sua parte deve avere un carattere sportivo. Ciò non esclude in nessun modo le forme di movimento più tranquille e che stimolano la micromotricità; non bisogna per forza restare senza fiato ad ogni attività sportiva. È peraltro importante che, attraverso le attività, vengano stimolate le competenze motorie dei bambini.

### Obiettivi

Per ogni blocco di gioco e sport dovete mettere degli obiettivi sportivi. Pensate quindi, prima di pianificare, a cosa volete che i bambini scoprano ed imparino nei vostri blocchi di gioco e sport.

## Idee d'applicazione per forme base di movimento

Di seguito trovate delle idee d'applicazione per ognuna delle forme base di movimento.

Ogni forma base di movimento può essere messa in pratica sia nell'introduzione, sia nella parte principale, sia nel ritorno alla calma. Negli esempi seguenti viene di volta in volta indicato per quale di queste fasi è particolarmente adatto.

<i>Forma base di movimento</i>	<i>Idea di gioco</i>	<i>Particolarmente adatto a...</i>
<b>correre e saltare</b>	<p><b>Costruire una torre</b></p> <p>I bambini sono suddivisi in gruppi da 3 fino a 5 elementi. Ogni gruppo ha una base (marcata ad es. con una corda). Ad una distanza di circa 20 metri giacciono svariati pezzi di legna. I bambini devono correre fino alla catasta, prendendo un pezzo alla volta. Possono correre tutti i bambini che vogliono. Se qualcuno è stanco può cominciare a costruire la torre. Vince il gruppo che costruisce la torre più alta. Come variante si possono piazzare degli ostacoli sul percorso.</p> <p>(⇒ „G+S-Kids – Esempi pratici“, pag. 13)</p>	introduzione, parte principale
<b>stare in equilibrio</b>	<p><b>Caccia al fenicottero</b></p> <p>I bambini giocano a prendersi. Chi viene preso deve restare fermo su una gamba fino a quando non viene liberato. Questo avviene quando un altro bambino gli resta davanti per 10 secondi anche lui in equilibrio su di una gamba oppure se gli fa un giro attorno saltellando. Si possono elaborare altre posizioni di equilibrio.</p> <p>(⇒ „G+S-Kids – Esempi pratici“, pag. 17)</p>	introduzione, parte principale
<b>oscillare e dondolare</b>	<p><b>La rotolata</b></p> <p>I bambini giocano a prendersi. Chi viene preso può liberarsi rotolando per terra per un breve tratto. Fate attenzione che il terreno non presenti dei pericoli!</p>	introduzione, parte principale
<b>arrampicarsi e stare sospesi</b>	<p><b>Percorso ad ostacoli</b></p> <p>Costruite un percorso ad ostacoli nel bosco che i bambini dovranno assolvere. Realizzatelo in modo che i bambini esercitino svariate modalità di arrampicata. All'interno del percorso si possono facilmente coprire anche altre forme di movimento.</p>	parte principale
<b>oscillare e dondolare</b>	<p><b>La staffetta di Tarzan</b></p> <p>Sotto forma di una staffetta i bambini devono attraversare un fiume (rappresentato per terra) utilizzando una liana (corda fissata ad un albero) per dondolarsi e passare così sopra di esso.</p>	parte principale
<b>Muoversi a ritmo e danzare</b>	<p><b>Improvvisazione</b></p> <p>I bambini devono muoversi con il ritmo adeguato alla musica. Impulsi aggiuntivi incrementano la fantasia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grande, piccolo</li> <li>• eretti, al suolo</li> <li>• rumoroso, silenzioso</li> <li>• veloce, lento</li> <li>• stabilire delle figure</li> <li>• includere palle, stoffe, ecc.</li> </ul> <p>(⇒ G+S-Kids – Esempi pratici“, pag. 25)</p>	introduzione, ritorno alla calma

<b>lanciare e ricevere</b>	<b>Tiro a segno</b> Costruite delle torri con diversi oggetti (barattoli, bottiglie di PET, ecc.). I bambini cercano di abbattere le torri con delle palle. Tipi di palla e distanze possono essere modificate a dipendenza delle capacità dei bambini. Per allenare la presa, potete lanciare ai bambini la palla prima che possano tirare.	introduzione, parte principale, ritorno alla calma
<b>lottare e azzuffarsi</b>	<b>Rivoltare le tartarughe</b> Due bambini si sfidano. Uno dei due si mette a quattro zampe e l'altro cerca di girarlo sulla schiena. Fate in modo di appaiare degli sfidanti che abbiano una forza più o meno simile e che le regole siano molto chiare. (⇒ <i>G+S-Kids – Esempi pratici</i> , pag. 33)	parte principale, ritorno alla calma
<b>scivolare e slittare</b>	<b>Scivolo ad acqua</b> Rivestite una piccola discesa con un telo di plastica e rovesciatevi sopra dell'acqua. I bambini possono scivolarvi sopra in costume. Fate attenzione che il terreno non presenti dei pericoli!	introduzione, parte principale, ritorno alla calma

## Sussidi ausiliari

Nel seguente materiale didattico potete trovare ulteriori informazioni ed idee per la realizzazione di attività sportive e di gioco per bambini in età G+S-Kids:

- Manuali „G+S-Kids – Nozioni teoriche“ e „G+S-Kids – Esempi pratici“
- Raccoglitore „Le top 100 des jeux, volume 1“ e „Le top 100 des jeux, volume 2“
- CD „Musica e movimento: Giochi di movimento per Kids“ e „Musica e movimento: Imitazioni di movimenti per Kids“
- Promemoria „G+S-Kids: Escursioni con bambini“ e „G+S-Kids: La fiera del gioco“

Edizione: Marzo 2010  
 Autori: Susanne Weber, David Kieffer, Ursina Anderegg  
 Redazione: Marco Gyger  
 Traduzione: Giorgio Buzzi, Edoardo Buzzi  
 Editore: Ufficio federale dello sport UFSP  
 Internet : [www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch)