



# Manuale G+S

## Basi



# Indice

- 4 Premessa
  - 6 Introduzione
  - 7 Moduli di apprendimento digitali e materiale supplementare
  - 8 G+S – il programma di promozione dello sport della Confederazione
  - 8 Insieme per uno sport sicuro, corretto, pulito e orientato ai valori
- 

## **9 Impegnarsi come monitrice o monitore G+S**

- 10 Concezione della formazione G+S
  - 11 Il modello della formazione di Macolin
  - 12 Monitrici e monitori G+S
  - 12 Carta etica – nove principi per lo sport svizzero
  - 14 Bambini e giovani
  - 16 Attività G+S
  - 16 Coach G+S come punto di riferimento per monitrici e monitori G+S
  - 18 Il fascino dei campi
- 

## **21 Comprendere la disciplina sportiva**

- 22 FTEM Svizzera
  - 24 L'essenziale in breve: cosa insegnare?
  - 25 Forme caratteristiche
  - 26 Forme di allenamento
  - 28 Forme di base del movimento e del gioco
  - 30 Fattori di sviluppo
- 

## **31 Insegnare la disciplina sportiva**

- 32 L'essenziale in breve: come insegnare?
  - 33 Trasmettere
  - 34 Instaurare un clima che favorisce l'apprendimento
  - 36 Definire gli obiettivi di apprendimento prioritari e creare una struttura
  - 37 Pianificare le attività G+S in modo orientato agli obiettivi
  - 38 Consigli per strutturare l'allenamento
  - 39 Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente
  - 40 Prevenzione degli infortuni
  - 43 Assegnare compiti interessanti e dare feedback
  - 46 Promuovere
  - 47 Sostenere lo sviluppo personale
  - 49 Creare rapporti e rafforzare il team
  - 51 Innovare
  - 52 Evolvere costantemente
  - 52 Continuare a sviluppare le proprie attività
  - 53 Curare l'ambiente
  - 54 Partecipare attivamente in seno alla società sportiva
  - 54 Coinvolgere le persone e le organizzazioni chiave
- 

## **55 Good Practice**

- 56 Consigli metodologici
- 57 Forme di base del movimento
- 65 Forme di base del gioco

## Premessa

**«In te deve bruciare ciò che vuoi  
veder ardere negli altri.»**

Agostino Aurelio

Cara futura monitrice G+S, caro futuro monitore G+S,

in te arde il fuoco per lo sport e il movimento. Un fuoco alimentato dalla molteplicità di emozioni da scoprire, vivere ed esplorare in questo ambito: entusiasmo, ammirazione, successo, gioia, passione, motivazione, divertimento, volontà, ma anche risentimento, frustrazione, sconfitte, insuccessi, rabbia. Il presente manuale G+S Basi ti aiuta a vivere questa tua passione per lo sport e il movimento e ad accendere questa fiamma anche negli altri. Ti consente di acquisire conoscenze e capacità nonché di sviluppare un atteggiamento che ti guiderà nella pratica con bambini e giovani.

Il manuale G+S Basi ti affianca nel quadro dell'imminente formazione di base G+S. Frequentando il corso monitori entri nel vivo del mondo G+S e a grandi passi percorri la strada che ti permetterà di guidare attività G+S. Presto sarai «in prima linea» ed entusiasmerai bambini e giovani per la pratica sportiva. Secondo la citazione di Agostino Aurelio in apertura, la scintilla passerà da te ai tuoi partecipanti. G+S si congratula per il percorso intrapreso e ti ringrazia per il tuo impegno.

In qualità di monitrice o monitore G+S accetti di svolgere un'attività che presenta sempre nuove sfide, grazie alla quale vivrai momenti di gioia, ma sarai anche confrontato con le tue responsabilità. Sei un esempio e ti orienti ai valori e ai principi della Carta etica (pag. 12), la quale ha lo scopo di indirizzarti sia nelle tue attività con bambini e giovani che nel quadro della tua formazione e della tua formazione continua. A tal fine G+S ha elaborato i seguenti principi di comportamento per la formazione e la formazione continua (figura 1). In tale contesto, tutte le parti coinvolte sono responsabili per il rispetto e la realizzazione individuale dei principi di comportamento, contribuendo a un clima di apprendimento piacevole, aperto e improntato alla stima – il presupposto per processi di apprendimento efficaci.

Ti auguriamo un corso monitori interessante e informativo, nonché una lettura piacevole.

Il tuo team di formazione G+S

---

Al fine di garantire il pari trattamento linguistico, laddove possibile è stato utilizzato lo sdoppiamento integrale della forma femminile e maschile. Nel capitolo Good Practice e nei passaggi in cui tale soluzione avrebbe compromesso la scorrevolezza del testo si è optato invece per il maschile inclusivo.



Figura 1: Principi di comportamento nella formazione e nella formazione continua G+S.

# Introduzione

## Il corso monitori G+S – un modello efficace

All'inizio c'è il corso monitori G+S. Un modello di successo, frequentato ogni anno da circa 23 000 persone in più di 85 discipline sportive. Nel quadro di questa formazione apri la porta alla tua attività di monitrice o monitore. Grazie a giornate di formazione interessanti e ricche di spunti di apprendimento, ottieni i mezzi per avviare la tua futura carriera.

## Conoscenze compatte e vicine alla pratica

Il presente manuale ti sostiene nel percorso per diventare monitrice o monitore G+S. Insieme agli opuscoli e ai materiali specifici della tua disciplina sportiva, questo manuale rappresenta la base contenutistica per la formazione. In forma compatta sintetizza i contenuti validi per tutte le discipline sportive del corso monitori G+S e ti sarà utile anche in futuro come promemoria e come opera di consultazione.

## Struttura del manuale

La concezione della formazione G+S è il punto cardine del sistema G+S (figura 2, pag. 10). Rappresenta quindi il punto di partenza per questo manuale e viene tematizzata all'inizio nel capitolo «Impegnarsi come monitrice o monitore G+S».

I due capitoli che seguono sono quelli di maggior peso di questo strumento didattico. Il capitolo «Comprendere la disciplina sportiva» si occupa dei contenuti della disciplina sportiva: risponde alla domanda «Cosa insegnerai nella tua attività G+S?». Il capitolo «Insegnare la disciplina sportiva» ti fornisce invece gli strumenti per trasmettere i contenuti e tratta questioni pedagogiche e metodologico-didattiche. Otterrai concrete raccomandazioni d'azione e ti saranno svelati i segreti per un'attività G+S di successo.

Il capitolo conclusivo «Good Practice» contiene forme di gioco e di esercizio comprovate.

## I tuoi compagni di viaggio e i loro punti di vista

Durante la lettura di questo manuale avrai compagnia. Tre protagoniste e due protagonisti sono al tuo fianco e ti mostrano vari punti di vista.



La monitrice G+S Sandra (monitrice allenamento per bambini) e il monitore G+S Simone (monitore allenamento per giovani) ti rivelano i loro segreti e le loro esperienze. Inoltre formulano consigli pratici concreti – esempi di «Good Practice» di prima mano. Dal momento che lavorano con diversi gruppi di destinatari, ti farai un'idea di come strutturare gli allenamenti tenendo conto dell'età.



Laura (13 anni) e Luca (8 anni) rappresentano i bambini e i giovani che partecipano alle attività G+S e consentono un cambio di prospettiva. Rivelano i motivi che li spingono a muoversi e permettono di trarre conclusioni in merito all'organizzazione dell'allenamento.



Con Nina prende la parola un'esperta G+S, che arricchisce il manuale con le sue conoscenze, consentendo un approfondimento tematico.

# Moduli di apprendimento digitali e materiale supplementare

Il manuale G+S Basi ha volutamente una forma compatta per fornirti in modo mirato le conoscenze necessarie. Il manuale permette una prima classificazione tematica e ti trasmette il know-how fondamentale per la tua attività di monitrice o monitore G+S. Una sorta di «antipasto» che dovrebbe farti venir voglia di approfondire i temi trattati. Vedrai quanto sono vari e interessanti i temi che incontrerai nel corso della tua carriera di monitrice o monitore! Se desideri approfondire un tema in particolare, hai a disposizione un mondo digitale con moduli di apprendimento e altri materiali.

## Manuale e moduli di apprendimento digitali come pacchetto

I moduli di apprendimento digitali trasmettono i contenuti formativi online. A livello didattico, sono organizzati in modo che tu possa elaborarli autonomamente (circa 20-30 minuti). Il manuale G+S Basi e i moduli di apprendimento digitali sono strettamente interconnessi. I moduli sono legati al manuale e ne arricchiscono i temi con ulteriori informazioni. In primo piano vi è uno stretto legame con la pratica. Domande ed esercizi interattivi ti spingono a confrontarti attivamente con i contenuti formativi.

## Moduli di apprendimento generali e specifici per la disciplina sportiva

Su [tool.gioventuesport.ch](http://tool.gioventuesport.ch) puoi accedere ai moduli di apprendimento digitali. Qui trovi un'ampia scelta di moduli interdisciplinari e generali che completano il manuale G+S Basi, nonché moduli di apprendimento specifici per la disciplina sportiva. Questi ultimi sono sviluppati dalle federazioni partner e approfondiscono determinati contenuti dal punto di vista della disciplina sportiva.

### Piattaforma: «Moduli di apprendimento»

 [jsle.ch/iLBS](http://jsle.ch/iLBS)

### eBook: «Manuale G+S Basi»

 [jsle.ch/iGLm](http://jsle.ch/iGLm)

## Processo dinamico

I moduli sono in costante sviluppo. A partire dal primo pacchetto, creato nel 2021, G+S e le federazioni partner elaborano costantemente nuovi moduli di apprendimento. Proprio nell'ambito della formazione continua nei prossimi anni si aggiungeranno numerosi moduli di apprendimento specifici per le discipline sportive. Ti consigliamo quindi di consultare regolarmente questa pagina Internet anche dopo aver terminato la formazione di base: in questo modo potrai beneficiare dei nuovi moduli di apprendimento.

## Ampia scelta di materiale supplementare

In aggiunta al presente manuale e ai moduli di apprendimento digitali è a tua disposizione ulteriore materiale online. Link, documenti PDF e videoclip ti consentono di approfondire i vari temi.



### Offerta di approfondimento ed esperienza di apprendimento multimediale

Numerose tematiche dispongono di un shortlink che rimanda a moduli di apprendimento digitali, contenuti didattici interattivi o visivi (ad es. videoclip) nonché materiale supplementare. Le icone qui a fianco indicano tale opzione.

# G+S – il programma di promozione dello sport della Confederazione

Tabella 1: Effetti auspicati di G+S



## Praticare sport su tutto l'arco della vita

- Esercitare un impatto a lungo termine grazie a esperienze positive in corsi e campi G+S
- Promuovere in modo mirato le competenze in materia di sport e movimento dei bambini e dei giovani
- Vivere la gioia, la correttezza e la sicurezza come principi fondamentali
- Impegnarsi per tutta la vita nel sistema sportivo



## Personalità e valori

- Imparare insieme e coltivare amicizie
- Misurarsi con gli altri componenti del team o con sé stessi in modo corretto
- Interiorizzare regole e valori
- Sfidare ed essere sfidati
- Gestire in modo adeguato successi e insuccessi
- Promuovere lo sviluppo personale dei bambini e dei giovani



## Salute, prevenzione e integrazione

- Promuovere la salute dei bambini e dei giovani
- Affrontare temi rilevanti per la società
- Rendere i concetti di salute, prevenzione e integrazione parte integrante della formazione e della formazione continua G+S

Gioventù+Sport (G+S) comprende più di 85 discipline sportive ed è il più grande programma di promozione dello sport della Confederazione. Ogni anno coinvolge circa 650 000 bambini e giovani tra i 5 e i 20 anni in oltre 80 000 corsi e campi. L'Ufficio federale dello sport UFSPD gestisce il programma G+S e lo attua insieme ai partner quali i Cantoni, le federazioni sportive e le associazioni giovanili nazionali.

### Molteplici effetti auspicati

La partecipazione regolare alle attività G+S ha lo scopo di permettere ai bambini e ai giovani di vivere esperienze positive, che li incoraggino a praticare sport per tutto l'arco della vita. A tal fine ci si concentra sugli effetti auspicati di cui sopra (tabella 1).

### Linee direttrici G+S

Le linee direttrici G+S sono rivolte a tutti coloro che si impegnano nel quadro di G+S e illustrano lo scopo ultimo di G+S. I principi e i valori che contengono ti saranno utili come guida nella tua attività di monitorice o monitore G+S.

### Approfondimento: «Linee direttrici G+S»

[jsle.ch/iVLB](https://jsle.ch/iVLB)

### Insieme per uno sport sicuro, corretto, pulito e orientato ai valori

G+S è dotato di una buona rete di contatti e dispone di solide partnership. Insieme alle federazioni partner, ai Cantoni, a Swiss Olympic e a Swiss Sport Integrity, G+S s'impegna per i valori dello sport. Come monitorice o monitore G+S trasmetti a bambini e giovani i principi di una pratica sportiva corretta, pulita e all'insegna del rispetto reciproco. Tutte le attività G+S si fondano sulla Carta etica (pag. 12). Nel quadro della formazione e della formazione continua ti confronterai in modo approfondito con il settore d'attività «Promuovere» (da pag. 46). Sulla base di concrete raccomandazioni d'azione impari come rielaborare e trasmettere i valori dello sport in modo adeguato all'età. Questo settore di attività è strettamente collegato con il programma di prevenzione «cool and clean» di Swiss Olympic.

### Raccolta di link: «Per uno sport sicuro, corretto, pulito e orientato ai valori»

[jsle.ch/iSwS](https://jsle.ch/iSwS)

### Video: «Così funziona G+S»

[jsle.ch/iVsf](https://jsle.ch/iVsf)

### Video: «Promuovere le competenze di vita»

[jsle.ch/iVLf](https://jsle.ch/iVLf)

---

# Impegnarsi come monitrice o monitore G+S



## Concezione della formazione G+S

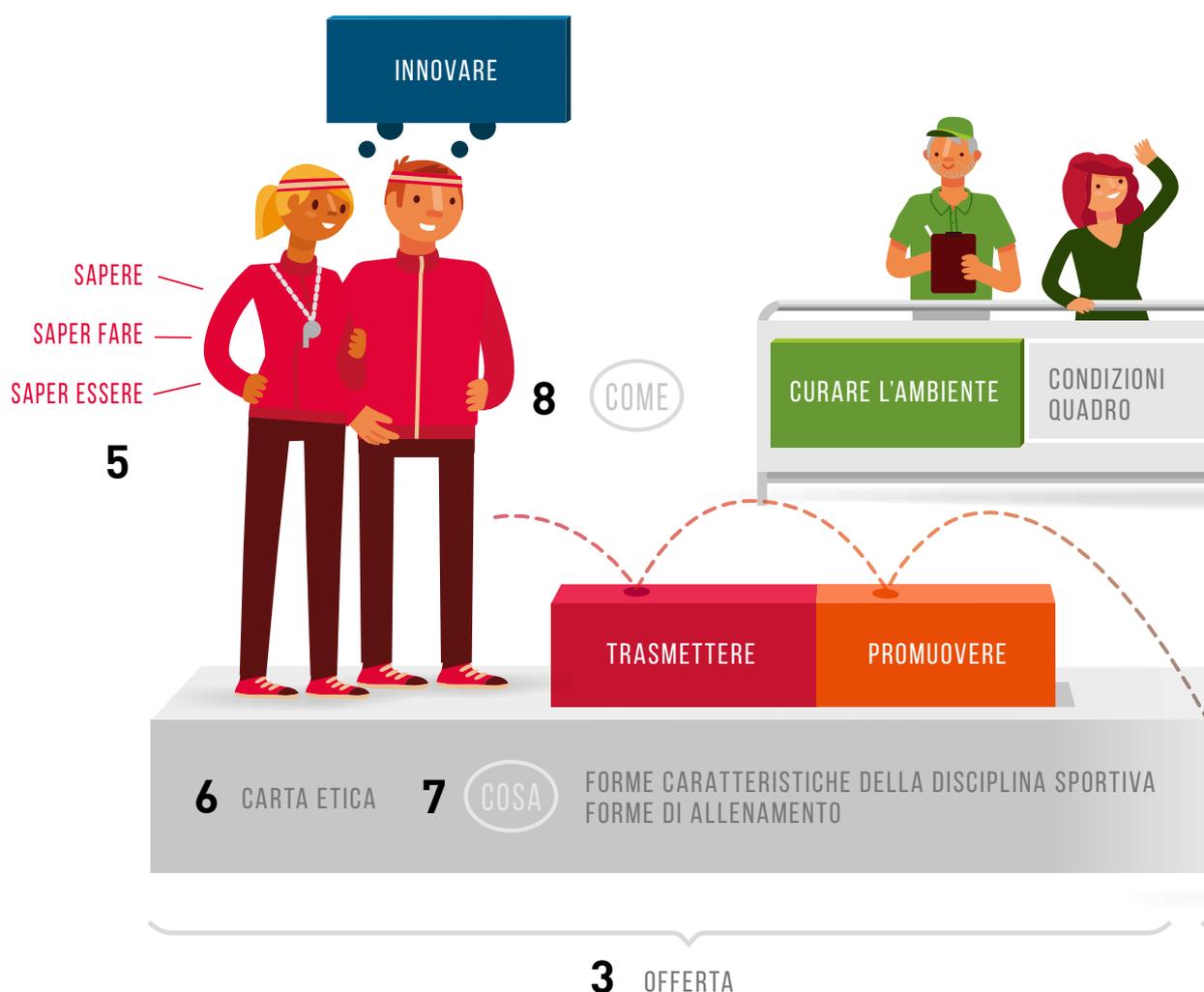


Figura 2: La concezione della formazione G+S.

### La concezione della formazione G+S come guida

La concezione della formazione G+S (figura 2) funge da guida per organizzare la tua attività di monitorice o monitrice e crea una struttura comune per tutte le discipline sportive G+S. Al centro vi sono i bambini e i giovani (1). La partecipazione (2) alle attività G+S (3) dovrà consentire loro di vivere esperienze gratificanti nel campo dello sport, rafforzare la loro salute e la loro personalità e incoraggiarli a praticare sport su tutto l'arco della vita (4). Questi obiettivi sovraordinati di G+S costituiscono il punto di partenza per la concezione della formazione G+S. Il raggiungimento di questi obiettivi da parte dei bambini e dei giovani dipende innanzitutto da te come monitorice o monitrice G+S (5). Con le tue conoscenze (sapere) e capacità (saper fare) garantisci attività G+S adeguate all'età e alle necessità. Inoltre, assumi un atteggiamento (saper essere) consono ai principi della Carta etica (6).

**Modulo di apprendimento:**  
«Concezione della formazione G+S»

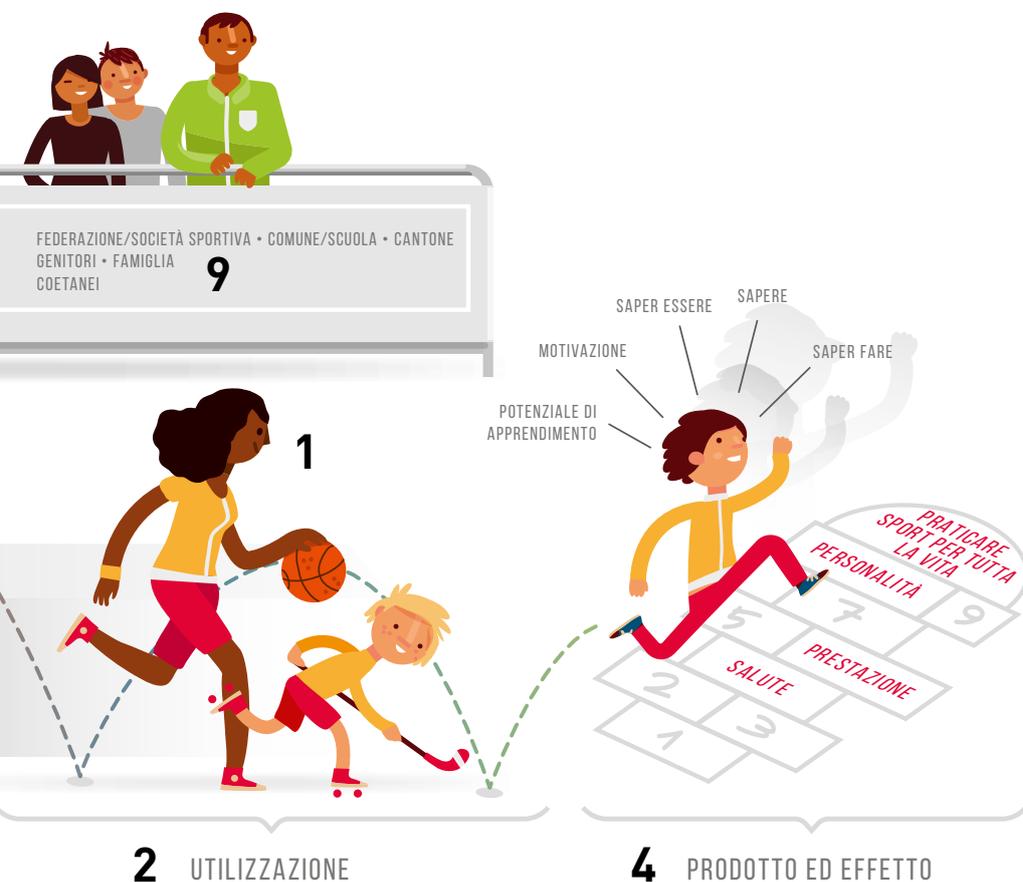
 [jsle.ch/iLav](https://jsle.ch/iLav)

### Cosa viene trasmesso e come?

Nell'organizzazione delle tue attività ti confronti spesso con le domande «Cosa?» e «Come?». La domanda «Cosa?» (7) riguarda i contenuti dell'allenamento veri e propri. Al centro vi sono in questo caso le forme caratteristiche di una disciplina sportiva nonché le forme di allenamento interdisciplinari e quelle specifiche della disciplina sportiva. La domanda «Come?» (8) pone l'accento sul modo in cui trasmetti questi contenuti. In tale contesto ti orienti su quattro compiti, i cosiddetti settori di attività: «Trasmettere», «Promuovere», «Innovare» e «Curare l'ambiente». L'interazione tra te come monitorice o monitrice G+S e i bambini e giovani è influenzata da varie condizioni quadro (9).

**Video: «Le buone attività G+S»**

 [jsle.ch/ivGA](https://jsle.ch/ivGA)



### Il modello della formazione di Macolin

Questo modello descrive la filosofia comune di tutte le formazioni presso l'UFSP0 (ad es. G+S, esa, Formazione degli allenatori, SUFSM). Su tale modello è basata la concezione della formazione G+S. Il modello della formazione di Macolin è come un «file rouge» che accomuna tutti i cicli di formazione presso l'UFSP0 e permette di armonizzare gli obiettivi e i contenuti formativi.

**Approfondimento: «Il modello della formazione di Macolin»**

[jsle.ch/iMaM](https://jsle.ch/iMaM)



**«G+S mira a porre le basi fin dalla giovane età per una pratica sportiva su tutto l'arco della vita.**

**I ricercatori che si occupano di scienze comportamentali parlano a questo proposito di effetto tracking, vale a dire che atteggiamenti e comportamenti acquisiti nei primi anni di vita spesso ci accompagnano per sempre.»**

## Monitrici e monitori G+S

### Carta etica – nove principi per lo sport svizzero

Gli ideali olimpici – eccellenza, amicizia e rispetto – costituiscono a livello mondiale la base per una pratica sportiva corretta e sostenibile. La Carta etica di Swiss Olympic e dell'UFSPÖ si basa sui valori elencati di seguito:

1. Adottare lo stesso comportamento nei confronti di ogni persona
2. Armonizzare l'attività sportiva e la vita sociale
3. Rafforzare la responsabilità individuale e collettiva
4. Incoraggiare rispettosamente senza esagerare
5. Educare alla lealtà e al rispetto dell'ambiente
6. Opporsi alla violenza, allo sfruttamento e alle molestie sessuali
7. Rifiutare il doping e gli stupefacenti
8. Rinunciare al tabacco e all'alcool nella pratica sportiva
9. Contrastare ogni forma di corruzione

Sito Internet: «Carta etica»

 [jsle.ch/iSOc](https://jsle.ch/iSOc)

### La figura chiave della monitrice e del monitore G+S

G+S gode di un'eccellente reputazione in Svizzera. A questo contribuiscono in modo determinante oltre 80 000 monitrici e monitori G+S in attività. Settimana dopo settimana si presentano sul campo, in palestra o in un altro luogo di allenamento e s'impegnano con grande passione per lo sport con i bambini e i giovani. Con le loro conoscenze, la loro motivazione e il loro atteggiamento contribuiscono all'organizzazione di buone attività e al raggiungimento degli obiettivi del programma G+S.

### Dare l'esempio e assumere la responsabilità

Chi frequenta un corso per monitori G+S passa dal ruolo di partecipante a quello di responsabile. In questo nuovo ruolo, per il periodo della tua attività di monitrice o monitore G+S, ti impegni a seguire determinati comportamenti. Ti identifichi così con l'istituzione G+S e ti impegni per raggiungere i suoi obiettivi. Devi essere consapevole della responsabilità che assumi nei confronti di bambini e giovani. Dedicati ai tuoi giovani partecipanti, dai il buon esempio e impegnati per il rispetto dei nove principi della Carta etica.



**«Come monitore G+S sono sotto gli occhi di tutti. I bambini e i giovani mi osservano e mi copiano.**

**Non imitano solo le sequenze di movimenti, ma anche il mio comportamento. Per questo sto attento a come mi presento, a come parlo e a come gestisco le mie emozioni. E questo ancora di più se qualcosa non va per il verso giusto. Durante una competizione, ad esempio, resto calmo in caso di decisioni controverse dell'arbitro e dopo una sconfitta vado subito a congratularmi con l'avversario. Così dimostro a bambini e giovani cosa sono la correttezza e il rispetto.»**

## Doveri delle monitorici e dei monitori G+S

Una volta assolta la formazione di base G+S puoi guidare le attività G+S. A questo proposito conosci i tuoi doveri di monitorice o monitore G+S e li rispetti (tabella 2).

### Partecipare a moduli di formazione e formazione continua

Come monitorice o monitore G+S cerchi di evolvere costantemente (cfr. a questo proposito anche il capitolo «Innovare»). Dall'ampia offerta di formazioni continue G+S puoi scegliere i moduli più utili per la tua attività. Una volta conclusa la formazione continua 2 e se soddisfi le condizioni necessarie, puoi specializzarti come allenatore professionista e/o come esperto G+S.

Se lavori con diversi gruppi di età, hai la possibilità di frequentare ulteriori corsi di formazione.

L'iscrizione ai moduli di formazione e formazione continua G+S avviene tramite il coach G+S (pag. 16).

Non appena hai concluso la tua prima formazione G+S ti sarà fornito un login per accedere alla Banca dati nazionale dello sport (BDNS). Nella tua biografia G+S troverai tutte le formazioni e formazioni continue a cui hai partecipato e potrai esportarle in formato PDF.

### Download: «Bibliografia G+S personale»

 [jsle.ch/iDpB](https://jsle.ch/iDpB)

Tabella 2: Doveri delle monitorici e dei monitori G+S



Rispettare i principi etici e garantire la sicurezza dei bambini e dei giovani.



Svolgere corsi e campi G+S secondo i requisiti specifici.



Eeguire il controllo delle presenze (CdP) e allestire una pianificazione dell'allenamento (documentare le attività G+S per un conteggio corretto).



Trattare in modo corretto il materiale G+S in prestito e pulirlo prima di riconsegnarlo.



Ogni due anni: prolungare il riconoscimento G+S frequentando un modulo dell'offerta di formazione continua G+S.



**«Come monitorice G+S ho il dovere di eseguire un controllo delle presenze. Lo faccio comodamente sul mio smartphone. Nell'app vedo tutte le mie attività G+S e metto semplicemente una spunta accanto ai presenti.»**

## Bambini e giovani

I partecipanti di un gruppo di allenamento hanno prerequisiti diversi. Il loro livello di sviluppo, le loro conoscenze (sapere) e le loro capacità (saper fare) sono divergenti. Hanno inoltre atteggiamenti (saper essere), valori e interessi individuali e sono spinti a praticare sport da motivazioni differenti. Questa varietà rende interessante il lavoro con i bambini e i giovani ma, come monitorice o monitore, rappresenta anche una sfida.

### Creare strutture

I processi di crescita e sviluppo caratterizzano l'infanzia e l'adolescenza. In tale contesto sport e movimento svolgono un ruolo fondamentale. È importante che tu ne sia consapevole e che lavori per rafforzare il sistema motorio di bambini e giovani con esercizi adeguati alla loro età e al loro sviluppo. A questo proposito hai una grande responsabilità. Infatti, negli anni dell'adolescenza puoi creare, con allenamenti mirati e regolari, presupposti di cui i bambini e i giovani potranno beneficiare fino in età avanzata.

### Adeguare individualmente l'intensità del carico

Come monitorice o monitore G+S esigi prestazioni e al tempo stesso sostieni i bambini e i giovani. Sai anche che non sono adulti in miniatura e quindi hanno altri prerequisiti biologici. Soprattutto durante le fasi di crescita, nelle quali lo scheletro si sviluppa più velocemente dei muscoli, i tessuti sono molto sensibili. Adegua perciò individualmente l'intensità del carico. Evita una specializzazione troppo precoce e unilaterale: in questo modo preveni il pericolo di danni dovuti a carichi sbagliati o eccessivi. Incrementa il carico gradualmente e pianifica un periodo sufficiente per il riposo e la rigenerazione.



**«Recentemente mi è capitata tra le mani una fotografia del mio gruppo di allenamento U14 scattata circa un anno fa. Incredibile come alcuni dei giovani siano cambiati. Sven, che nel frattempo mi supera di**

**quasi una testa, ha una voce profonda e la prima barba. Anna, allora ancora una bambina con l'apparecchio ai denti, è oggi quasi una giovane donna. Altri invece sono praticamente uguali e danno ancora l'impressione di essere bambini.**

**In particolare nel comportamento, nei temi di discussione e naturalmente a livello di prestazione sportiva vi sono grandi differenze all'interno della squadra.**

**Questa formazione disomogenea del gruppo è per me una vera sfida. Ne sono consapevole e m'impegno per avere un approccio individuale con ognuno di loro.**

**Osservo, ascolto e cerco di identificare le necessità del singolo. Organizzo esercizi e giochi in modo che ognuno trovi pane per i propri denti.»**

### Adeguare i contenuti specifici della disciplina sportiva

Molti contenuti dell'allenamento per adulti non possono essere riproposti a bambini e giovani senza essere modificati. Verifica, per quanto riguarda la tua disciplina sportiva, se vi sono tecniche o esercizi inadatti ai giovani partecipanti o che devono essere adeguati in base all'età. Orientati a questo proposito al concetto della formazione della tua disciplina sportiva.

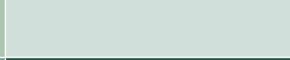
### Partecipanti in trasformazione

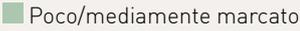
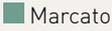
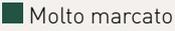
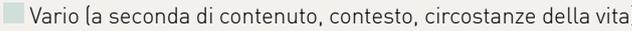
L'età G+S include lo sviluppo dall'infanzia all'età adulta, che non comprende solo cambiamenti a livello biologico, ma anche a livello psicologico e sociale. Ad esempio, i giovani cominciano a emanciparsi dai genitori e si avvicinano sempre di più ai propri coetanei. Durante questo periodo cambia anche l'atteggiamento rispetto all'apprendimento e al movimento. A tal proposito si distinguono quattro livelli (tabella 3). Sia le indicazioni relative all'età sia l'identificazione mediante colori delle caratteristiche sono da intendersi come valori di riferimento di massima. La tabella 3 ti permette di trarre alcune conclusioni fondamentali per la tua attività con bambini e giovani.

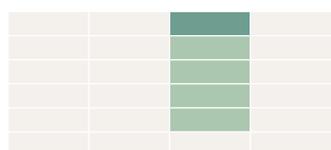
### Modulo di apprendimento: «Comprendere i bambini»

 [jsle.ch/iLKv](https://jsle.ch/iLKv)

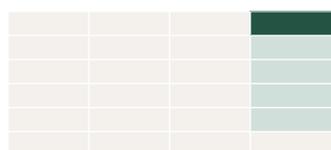
Tabella 3: I livelli di sviluppo nell'infanzia e nell'adolescenza (sulla base di Zahner e Schweizer, 2008)

	<b>Prima età scolare</b> 5-9 anni	<b>Tarda età scolare</b> 9-12 anni	<b>Pubertà</b> ♀: 11/12-13/14 anni ♂: 12/13-14/15 anni	<b>Adolescenza</b> ♀: 13/14-17/18 anni ♂: 14/15-18/19 anni
				
<b>Caratteristiche psicologiche e sociali</b>	Buon equilibrio mentale, visione piuttosto ottimistica della vita, più che altro spensierati ma spesso egocentrici.	Consapevoli, non dubitano ancora di sé stessi e delle proprie competenze, sono perlopiù coraggiosi e pronti al rischio, ma continuano a essere egocentrici, cercano sempre di più una comunità (gruppo, allenamento) e sviluppano la capacità di far parte di una squadra.	Alla ricerca della propria identità, diventano facilmente insicuri e molti soffrono di mancanza di autostima (spesso non hanno il coraggio di eseguire esercizi difficili); conseguenza: il gruppo e l'opinione di chi lo compone è sempre più importante (tienine conto per la composizione dei gruppi di allenamento).	Integrazione sociale e personalità sempre più marcata.
<b>Desiderio di avere voce in capitolo</b>				
<b>Necessità di movimento</b>				
<b>Disponibilità all'apprendimento</b>				
<b>Disponibilità alla prestazione</b>				
<b>Piacere della competizione</b>				
<b>Capacità di concentrazione e di assimilazione</b>				

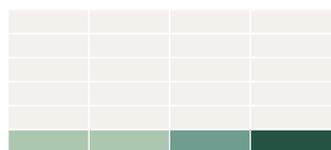
 Poco/mediamente marcato     Marcato     Molto marcato     Vario (a seconda di contenuto, contesto, circostanze della vita)



Con l'arrivo della pubertà nella maggior parte dei giovani la necessità di movimento diminuisce. Per molti calano la disponibilità all'apprendimento e alla prestazione nonché il piacere della competizione. A questa età devi fornire molto sostegno e strutturare con abilità l'allenamento per mantenere alta la motivazione dei giovani. Promuovi lo spirito di squadra e fai in modo che tutti vivano esperienze gratificanti. Le persone autoritarie vengono in genere rifiutate dai giovani. Applica quindi uno stile di conduzione cooperativo e permetti ai giovani di avere voce in capitolo.



Durante l'adolescenza per molti giovani il piacere di muoversi torna a crescere. La disponibilità all'apprendimento e alla prestazione è molto individuale e dipende da contenuti e condizioni quadro. Mentre alcuni s'impegnano molto nelle competizioni e si orientano perfino verso lo sport di prestazione, altri vedono lo sport come compensazione o come possibilità di incontrare i coetanei. Per te in quanto monitorice o monitore G+S è importante conoscere queste diverse motivazioni. Chiedi ai partecipanti quali sono i loro bisogni e cerca di proporre offerte che vadano bene per tutti.



La capacità di concentrazione e di assimilazione dei bambini è inferiore a quella dei giovani. Tienilo presente quando mostri gli esercizi, durante le spiegazioni o quando fornisci un feedback, e adegua la quantità di informazioni all'età dei bambini e dei giovani.

**Approfondimento: «Livelli di sviluppo»**

 [jsle.ch/iEs1](https://jsle.ch/iEs1)

## Attività G+S

G+S ha definito vari effetti auspicati (pag. 8). Per raggiungerli i bambini e i giovani devono praticare un'attività sportiva di qualità. A tal fine sono fondamentali le attività G+S. Insieme ai bambini e ai giovani, tu come monitorice o monitore G+S svolgi il ruolo principale. Pianifichi, strutturi, realizzi e valuti le attività G+S, incentivando a lungo termine i giovani partecipanti – nello sport ma non solo.

Le attività G+S sono parte dell'offerta G+S. La figura 3 illustra i legami fondamentali. L'offerta G+S comprende le attività G+S, i corsi G+S nonché le giornate e i campi di allenamento G+S. La rappresentazione si riferisce alla maggior parte delle discipline sportive G+S (gruppi di utenti G+S 1 e 2). Determinate discipline sportive (ad es. sport di campo/trekking o sport scolastico G+S) sono strutturate diversamente e non sono considerate in questa rappresentazione.

### Linee guida dettagliate

Per avere informazioni dettagliate sulle condizioni quadro della tua offerta G+S, consulta le linee guida della tua disciplina sportiva. Questi documenti sintetizzano le basi giuridiche rilevanti e ti forniscono una panoramica delle disposizioni vigenti (ad es. disposizioni in materia di sicurezza, durata di corsi e attività, dimensioni dei gruppi).

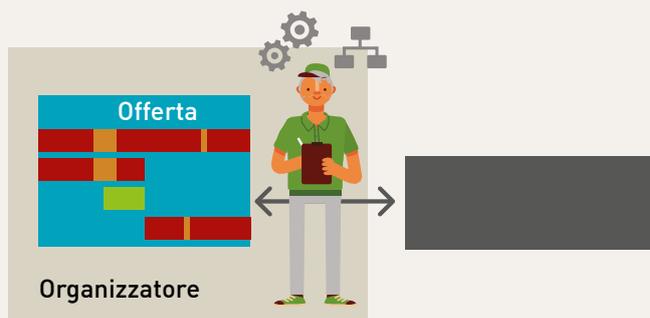


### Coach G+S come punto di riferimento per monitorici e monitori G+S

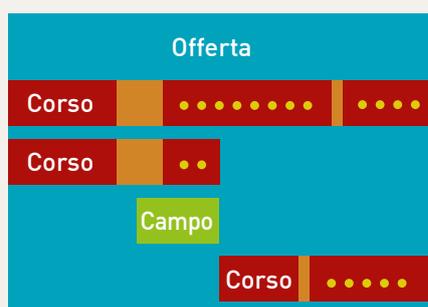
La figura del coach G+S ha un ruolo chiave nella società sportiva. Rappresenta la società nei confronti degli uffici cantonali G+S e dell'UFSPÖ, assicurando il flusso d'informazioni per quanto concerne i temi G+S. In collaborazione con le monitorici e i monitori G+S gestisce inoltre le offerte G+S della società. Iscrive alla formazione o alla formazione continua G+S le persone adatte e interessate. La figura del coach G+S è per te un importante punto di riferimento. Rivolgiti al tuo coach G+S in caso di domande su formazioni e formazioni continue G+S o sull'utilizzo della BDNS (ad es. gestione dei controlli delle presenze).

#### Approfondimento: «Coach G+S»

 [jsle.ch/iCoa](https://jsle.ch/iCoa)



Il coach G+S di un organizzatore (ad es. società sportiva) annuncia un'offerta G+S all'organo competente per l'approvazione e la contegria.



Un'offerta G+S è composta **da corsi e/o campi** svolti da monitrici o monitori G+S. Un corso comprende **attività regolari** (ad es. allenamenti) della durata minima di 60 minuti. Nello sport scolastico la durata minima è di 45 minuti. All'interno di un corso sono possibili anche giornate di allenamento e competizioni.

Per un campo occorrono almeno quattro giorni di campo con quattro ore di sport ciascuno.



Attività

Le attività G+S sono rivolte a **due gruppi di destinatari**: bambini (5-10 anni) o giovani (10- 20 anni). Nella maggior parte delle discipline sportive sono possibili anche gruppi misti (bambini e giovani). Se una monitrice o un monitore G+S Giovani vuole insegnare anche ai bambini, deve assolvere un'ulteriore formazione come monitrice o monitore G+S Bambini (e viceversa).

Figura 3: Legami tra offerta G+S, corsi G+S, giornate di allenamento G+S, attività G+S e campi; rappresentazione semplificata valida per la maggior parte delle discipline sportive G+S (gruppi di utenti G+S 1 e 2).



## Il fascino dei campi

Il campo di sport scolastico, il campo di allenamento di una società sportiva o, ad esempio, il campo di Pentecoste di un'associazione giovanile: sono tutte occasioni importanti per imparare e vivere delle esperienze preziose, formative e indimenticabili.

I campi aprono nuove prospettive: lontano dalla quotidianità hai spazio e tempo per dedicarti insieme al gruppo agli obiettivi sportivi ed extra sportivi. Sfrutta il campo ad esempio per approfondire contenuti tecnico-tattici o per rafforzare la coesione del gruppo con esercizi mirati. Colloqui individuali o di gruppo nonché ulteriori attività,

come escursioni o camminate in montagna, ti offrono l'opportunità di conoscere meglio il tuo gruppo.

### Consigli e ausili per la pianificazione

Un'accurata preparazione garantisce il successo di un campo. Su [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch) trovi ausili organizzativi, liste di controllo, consigli per la pianificazione e tanto altro.

### Approfondimento: «Campi – Consigli e ausili per la pianificazione»

[jsle.ch/imsL](https://jsle.ch/imsL)



**«La nostra società sportiva organizza ogni anno un campo di sport G+S. Io non vedo l'ora di partecipare.**

**Prima che cominci sono così agitato che quasi non riesco a dormire. Vengono anche bambini più grandi, che sono già molto bravi e dai quali posso imparare tanto. Le attività extra sono sempre divertenti: l'anno scorso abbiamo fatto una camminata notturna. Ci voleva coraggio per camminare al buio nel bosco con una torcia.»**



---

# Comprendere la disciplina sportiva



## FTEM Svizzera

Per uno sviluppo nazionale dello sport e degli atleti efficace e a lungo termine è necessario un concetto quadro chiaro e sistematico, che Swiss Olympic, in stretta collaborazione con le federazioni sportive, l'UFSPÖ e i Cantoni, sta sviluppando dal 2016 con il nome di FTEM Svizzera. Esso funge da orientamento per tutti gli attori della promozione dello sport in Svizzera e, grazie a un linguaggio comune, crea trasparenza. Le singole federazioni sportive hanno adeguato FTEM Svizzera alle proprie discipline sportive per rimanere il più vicino possibile alla pratica. Il concetto quadro 2022 si incentra sullo sport popolare (F2/F3), la trasmissione dei valori nello sport e l'inclusione dei detentori dell'autorità parentale

nella promozione dello sport. FTEM Svizzera persegue un approccio globale e sia nello sport popolare che nello sport di prestazione promuove lo sviluppo della personalità delle sportive e degli sportivi.

L'acronimo FTEM comprende i quattro settori chiave «Foundation» (fondamenta/basi, sport popolare, praticare sport per tutta la vita), «Talent», «Elite» e «Mastery» (élite mondiale). Questi quattro settori sono a loro volta suddivisi in dieci fasi (figura 5), le quali descrivono possibili stadi di sviluppo e illustrano il percorso ideale dell'atleta per raggiungere i vertici di una disciplina sportiva.

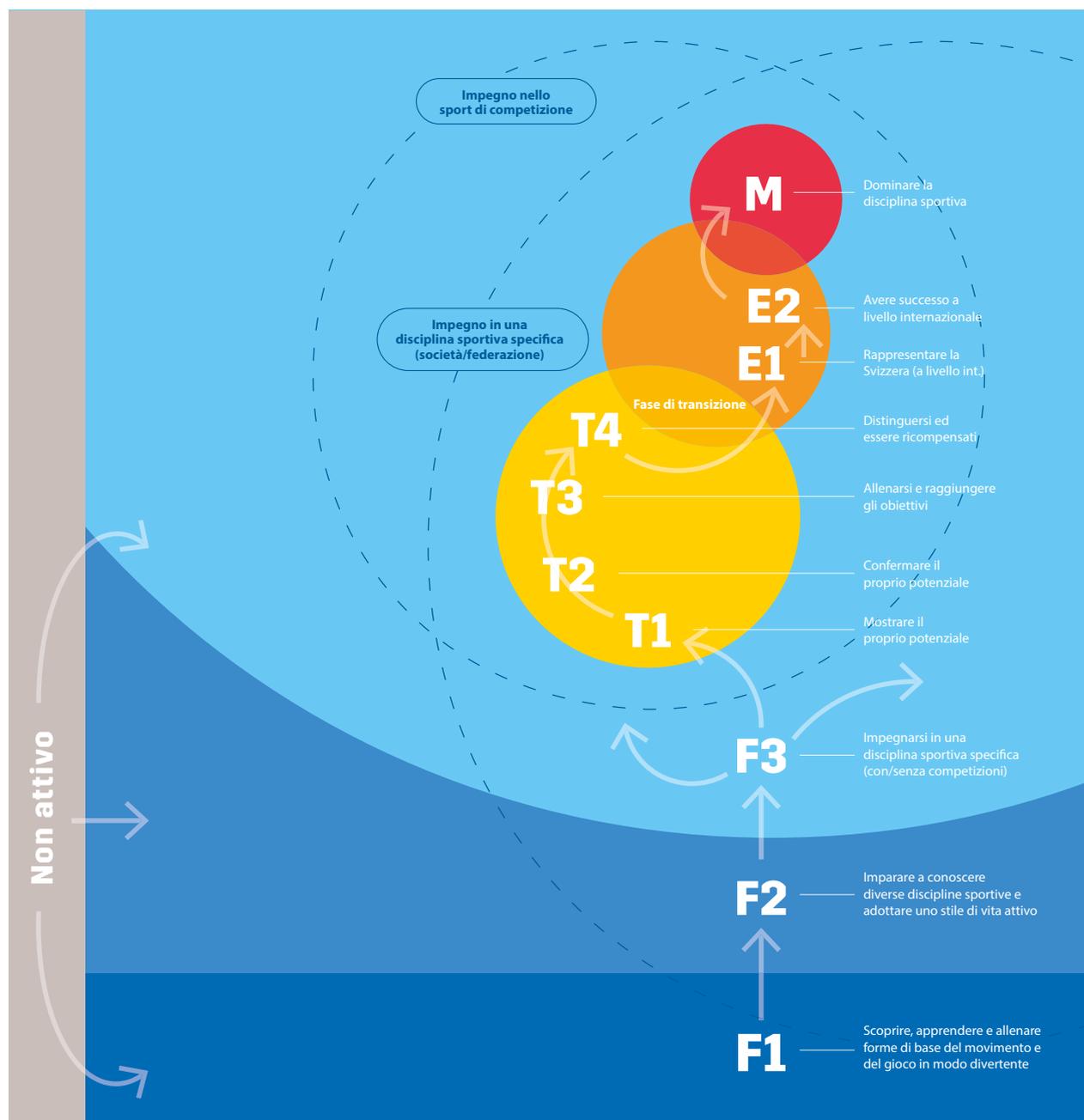


Figura 4: : Le dieci fasi di FTEM Svizzera.

### FTEM Svizzera come guida

FTEM Svizzera costituisce la base per lo sport popolare e di prestazione e persegue quattro obiettivi principali:

1. Migliorare il coordinamento e la sistematica della promozione dello sport
2. Indurre le persone a praticare sport per tutta la vita
3. Promuovere i valori nonché le competenze di vita e della salute nello sport e attraverso lo sport
4. Incrementare il livello nello sport di prestazione

Per raggiungere questi obiettivi, le federazioni sportive adattano FTEM Svizzera alle singole discipline sportive. Nel frattempo, la maggior parte delle federazioni partner di G+S dispone di un elenco di misure specifiche per la disciplina sportiva per le dieci fasi FTEM. Queste panoramiche ti aiutano a definire gli obiettivi fondamentali e i contenuti formativi per il tuo gruppo di allenamento.

Anche la formazione delle monitrici e dei monitori, nonché delle allenatrici e degli allenatori, è orientata al modello FTEM Svizzera. La struttura della formazione G+S e i cicli di studio della Formazione degli allenatori Svizzera si orientano ai settori chiave FTEM (figura 5).



**«Mi piace il fatto che nella nostra società sportiva sperimentiamo anche altri**

**sport. A volte durante l'allenamento accogliamo un gruppo di un'altra disciplina sportiva e la settimana successiva andiamo da loro. Durante le vacanze la nostra società organizza regolarmente settimane tematiche. L'anno scorso il tema è stato il Giappone. Abbiamo fatto il sushi e gli origami e ogni giorno abbiamo conosciuto un diverso sport di combattimento asiatico. Forte!»**

### Il settore chiave «Foundation» al centro della formazione di base G+S

Il settore chiave F fa parte dello sport popolare. Nella fase F1 si tratta di scoprire, apprendere e allenare in modo divertente nella prima età infantile le forme di base del gioco e del movimento interdisciplinari. La fase F2 si concentra sull'imparare a conoscere una o più discipline sportive, il ritorno alla pratica sportiva o il cambiamento di disciplina. In questa fase si tratta di adottare uno stile di vita attivo. F3 si focalizza sull'impegno e l'allenamento di una disciplina sportiva specifica, con o senza competizioni.

I contenuti della formazione di base G+S si concentrano sul settore chiave «Foundation». Impari come trasmettere ai bambini e ai giovani una base ampia e variata di competenze motorie, cognitive e sociali. Struttura le tue attività in modo che siano incentrate in particolare sul piacere di giocare e muoversi.

Il settore chiave «Foundation» rappresenta il primo passo verso un curriculum sportivo. Le esperienze che i bambini e i giovani fanno in questa fase costituiscono la base per il futuro comportamento sportivo. Di conseguenza, le monitrici e i monitori G+S che insegnano in questo settore chiave hanno un influsso molto importante.

#### Approfondimento: «FTEM Svizzera»

 [jsle.ch/iVFT](https://jsle.ch/iVFT)



Figura 5: La struttura della formazione e della formazione continua di G+S e della Formazione degli allenatori Svizzera si inserisce nel concetto quadro FTEM Svizzera.

## L'essenziale in breve: cosa insegnare?

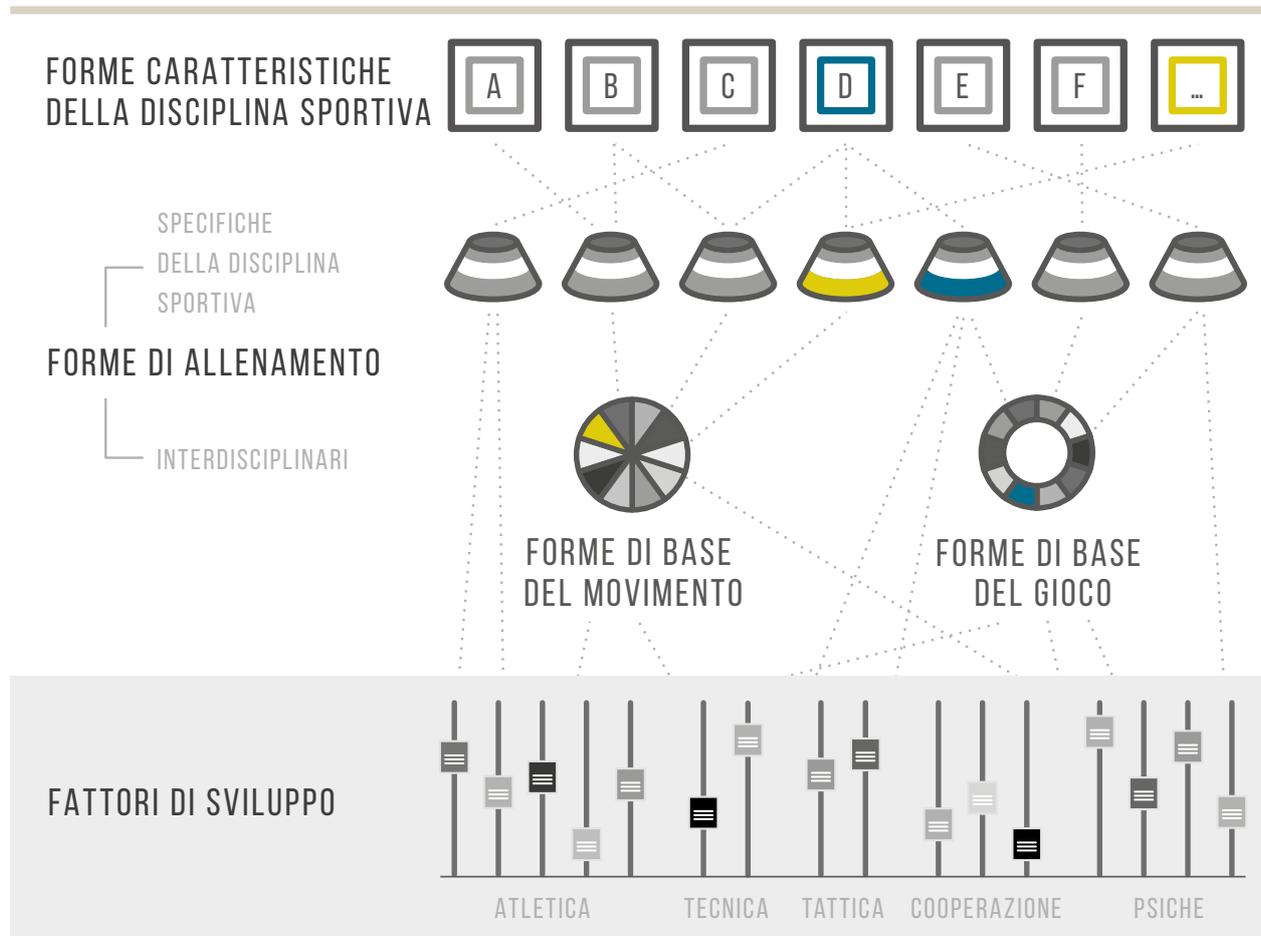


Figura 6: Comprendere la disciplina sportiva sulla base di forme caratteristiche, forme di allenamento e fattori di sviluppo.

Sulla base di FTEM Svizzera le federazioni sportive definiscono i contenuti formativi per i singoli settori chiave e le singole fasi, ponendo l'accento sulle **forme caratteristiche** (pag. 25), vale a dire i modelli ideali di movimento, comportamento e gioco della relativa disciplina sportiva. Affinché bambini e giovani possano sviluppare queste forme caratteristiche è necessario l'allenamento. In qualità di monitorice o monitore G+S impieghi a tal fine diverse **forme di allenamento** (pag. 26). Nei bambini più piccoli (fasi F1/F2) impieghi perlopiù **forme di allenamento interdisciplinari**, le quali si orientano alle forme di base del movimento e del gioco per quanto riguarda il contenuto (pag. 28). Esse rappresentano la base per l'ulteriore processo di allenamento e sviluppo.

Nella fase F2 completi le forme di base del gioco e del movimento interdisciplinari con forme **di allenamento specifiche della disciplina sportiva**. Nella fase F3 l'attenzione si sposta perlopiù su queste ultime. Le forme caratteristiche e di allenamento specifiche della disciplina sportiva si basano sui **fattori di sviluppo** (pag. 30), i quali possono essere suddivisi nei settori atletica, tattica, tecnica, cooperazione e psiche.

«Il corso monitorici G+S ti trasmette le forme caratteristiche di base della tua disciplina sportiva per il settore chiave «Foundation». Affinché tu possa insegnarle a bambini e giovani, imparerai anche le forme di allenamento più appropriate. Con questo «pacchetto iniziale» ti incammini lungo il percorso di monitorice o monitore G+S. Naturalmente il viaggio non è ancora finito. Apprenderai altre forme caratteristiche e forme di allenamento – ad esempio per il settore chiave Talent – nell'ambito della formazione continua G+S.»



## Forme caratteristiche

### Una guida per l'organizzazione dell'allenamento

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, di comportamento e/o di gioco che si osservano in situazioni sportive concrete. Sono formulate da esperte ed esperti della rispettiva disciplina sportiva e si orientano sulla soluzione ideale di un compito sportivo. La tabella 4 illustra alcuni esempi di diverse forme caratteristiche specifiche della disciplina sportiva.

Per raggiungere l'obiettivo desiderato, dalle forme caratteristiche puoi ricavare concreti obiettivi di apprendimento e definire forme di allenamento. Di conseguenza, per te nel ruolo di monitorice o monitore G+S le forme caratteristiche rappresentano una guida. Costituiscono un punto di partenza importante per pianificare e svolgere i tuoi allenamenti e le tue attività (pag. 26).

### Formazione di base G+S: focus su determinate forme caratteristiche

Il grado di consolidamento delle forme caratteristiche dipende dallo sviluppo dei bambini e dalla loro capacità di prestazione. La maggior parte delle discipline sportive è complessa. Le sportive e gli sportivi sono confrontati con situazioni e compiti diversi e spesso variabili. Ciò corrisponde a un grande numero di forme caratteristiche specifiche per la disciplina sportiva. Tenendo presente la durata limitata della formazione delle monitorice e dei monitori G+S, le federazioni partner seguono l'imperativo «meno è meglio». Durante la tua formazione di base affronterai quindi solo determinate forme caratteristiche, ma che ricoprono un'importanza centrale. Queste sono pensate per le esigenze dei partecipanti del settore chiave «Foundation» e sono considerate essenziali dalla federazione di ciascuna disciplina sportiva.

Tabella 4: Esempi di forme caratteristiche in determinate discipline sportive

<b>Ginnastica acrobatica</b>	Relazionarsi con i partner in modo consapevole e affiatato
<b>Badminton</b>	Strutturare abilmente il tiro iniziale
<b>Hockey su ghiaccio</b>	Segnare in modo variato e adeguato alla situazione
<b>Calcio</b>	Affrontare con coraggio e in modo efficace i duelli offensivi
<b>Carabina/Pistola</b>	Gestire in modo mirato e controllare le emozioni e il comportamento
<b>Parkour</b>	Superare ostacoli diversi in modo agile e differenziato

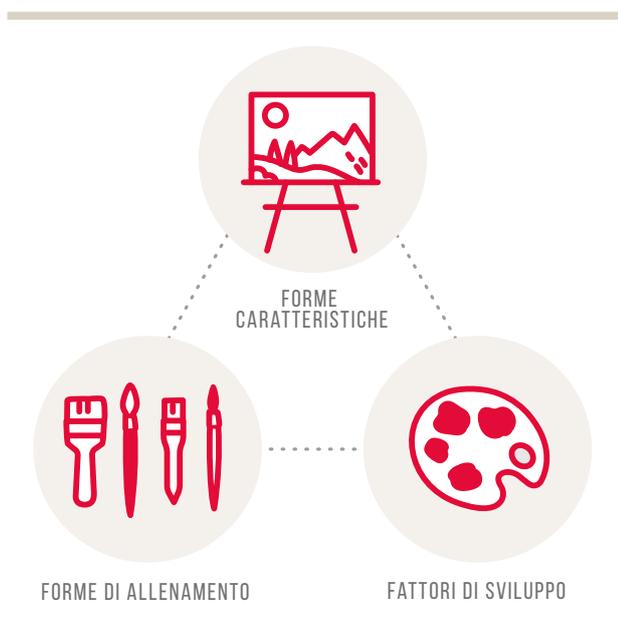


Figura 7: Legame tra le forme caratteristiche, le forme di allenamento e i fattori di sviluppo illustrato con una metafora.

I legami tra forme caratteristiche, forme di allenamento e fattori di sviluppo possono essere illustrati con una metafora. Il dipinto (forme caratteristiche) rappresenta ciò che si può vedere e osservare, ovvero la situazione che si intende conseguire.

Per dipingere servono i colori (fattori di sviluppo). A seconda del dipinto sono necessari colori diversi (ad es. forza, resistenza, creatività, concentrazione). I colori a disposizione non vengono utilizzati allo stesso modo (una forma caratteristica è piuttosto tecnica, mentre un'altra forma contiene un'importante componente atletica).

Per stendere i colori servono diversi pennelli (forme di allenamento). Il loro utilizzo rappresenta il processo, l'attività vera e propria, ovvero l'allenamento. A seconda di chi vi partecipa e di come deve risultare il dipinto alla fine, si utilizzano pennelli diversi (forme di allenamento).

## Forme di allenamento

Le forme di allenamento sono compiti, forme di gioco ed esercizi mirati che aiutano i partecipanti nel loro processo di apprendimento e sviluppo. Esistono forme di allenamento elementari e interdisciplinari così come forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva.

### Forme di allenamento interdisciplinari come fondamento

Le forme di allenamento interdisciplinari si fondano su forme di base del movimento e del gioco (pag. 28) e costituiscono la base per il futuro sviluppo sportivo.

La figura 8 illustra l'importanza delle forme di allenamento interdisciplinari nell'allenamento per i bambini. Come monitorice o monitore G+S ne sei consapevole e dai molta importanza all'allenamento delle forme di base del movimento e del gioco. Così facendo crei nei bambini le premesse ideali e faciliti i futuri processi di apprendimento di una disciplina sportiva. Prendiamo come esempio un giovane giocatore di football americano (1). Durante una forma di allenamento specifica della disciplina sportiva, scarta un avversario e passa il pallone a un compagno. Le competenze generali di gioco e movimento che ha appreso nei primi anni gli sono d'aiuto in questa complessa forma di allenamento. Vari giochi di lanci (2) gli hanno infatti insegnato a tirare il pallone con precisione verso l'obiettivo. Con i giochi di inseguimento (3) ha imparato a scartare con prontezza, cambiare

velocemente direzione e anticipare la traiettoria dell'avversario. Azzuffandosi e lottando (4) è diventato più stabile e robusto e ora affronta con sicurezza i duelli nel football americano.

### Forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva con un obiettivo chiaro

Mentre nelle forme di allenamento interdisciplinari vi è al centro una promozione del movimento ampia e variata, l'obiettivo delle forme di allenamento specifiche è più mirato. Esse si orientano su una determinata forma caratteristica. Da una parte vi sono forme di allenamento che agiscono in modo relativamente isolato su una specifica forma caratteristica (ad es. giocatrice di basket che si allena nei tiri liberi), dall'altra esistono forme di allenamento più complesse che mirano a diverse forme caratteristiche. Tra queste vi sono ad esempio forme di allenamento con diverse suddivisioni di ruoli e compiti (ad es. esercizi di combattimento nella lotta, in cui un lottatore può solo attaccare e l'altro solo difendersi)

Lo stretto legame tra forme caratteristiche e forme di allenamento è spiegato alla figura 8. La forma di allenamento simula la forma caratteristica perseguita e, in questo contesto, tiene in considerazione l'attuale stato di sviluppo dei partecipanti. Spesso le forme di allenamento sono caratterizzate da condizioni facilitate e portano gradualmente i partecipanti alla forma caratteristica desiderata. Ad esempio, la monitorice di ginnastica au-



**«Metto in discussione continuamente e in modo critico le mie forme di allenamento. Se qualcuno mi chiede perché impiego una determinata**

**forma durante l'allenamento, voglio essere in grado di dare una risposta chiara. Voglio poter spiegare qual è l'obiettivo di questa forma di allenamento e la forma caratteristica che vogliamo raggiungere. Se non riesco a rispondere chiaramente alla domanda, la forma di allenamento probabilmente non è quella giusta. Trovo importante l'orientamento agli obiettivi. In fin dei conti vedo molti partecipanti solo una volta a settimana. Voglio sfruttare al meglio il breve tempo di allenamento. Glielo devo.»**

## FORME CARATTERISTICHE DELLA DISCIPLINA SPORTIVA

SPECIFICHE DELLA DISCIPLINA SPORTIVA

## FORME DI ALLENAMENTO

INTERDISCIPLINARI

menta la superficie di appoggio e lascia che l'atleta esegua l'elemento sulla parte larga della panchina (5).

Il monitorice G+S di snowboard aiuta i partecipanti a curvare correttamente partendo per primo (6). Il monitorice G+S di hockey a rotelle sceglie un aspetto del gioco e fa esercitare i partecipanti in una situazione di uno contro uno (7).

### Armonizzazione con FTEM Svizzera

La scelta delle forme di allenamento è legata alle fasi e ai settori chiave FTEM. Utilizza forme di allenamento interdisciplinari soprattutto nella fase F1 e dove necessario e sensato anche nella fase F2. Nella fase F2 si aggiungono le prime forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva. A partire dalla fase F3 queste saranno al centro dell'allenamento (figura 9). Per quanto concerne le forme di allenamento interdisciplinari, nel capitolo conclusivo «Good practice» trovi esempi

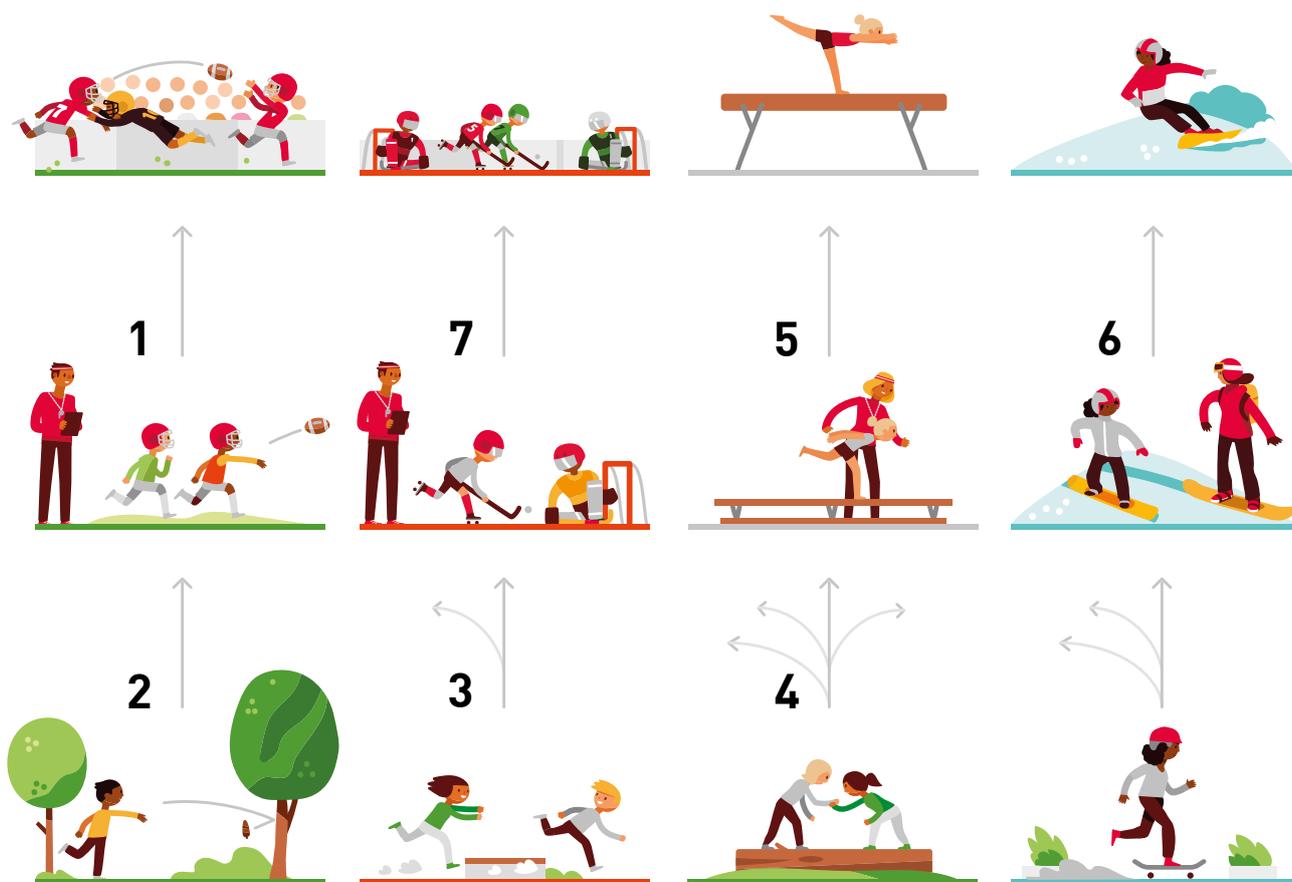


Figura 8: Legami tra forme caratteristiche, forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva e forme di allenamento interdisciplinari.

comprovati nella pratica. Le più efficaci forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva ti saranno fornite dalla tua federazione.

### Forme di allenamento su misura

Scegli le forme di allenamento adeguate per il tuo gruppo sulla base delle raccomandazioni di G+S e della tua federazione. Tieni a mente che quest'ultime non possono sempre essere uguali per tutti. Dal momento che all'interno di un gruppo di allenamento sono spesso evidenti grandi differenze di prestazione, devi essere in grado di apportare gli adeguamenti necessari. Valuta come rendere più facili o più difficili le forme di allenamento, per adeguarti ai diversi prerequisiti e livelli dei partecipanti. In questo contesto puoi orientarti alla raccomandazione d'azione «Assegnare compiti stimolanti e dare istruzioni corrette» (pag.43). In questo modo puoi avere la certezza che una forma di allenamento sia efficace per tutti i partecipanti.

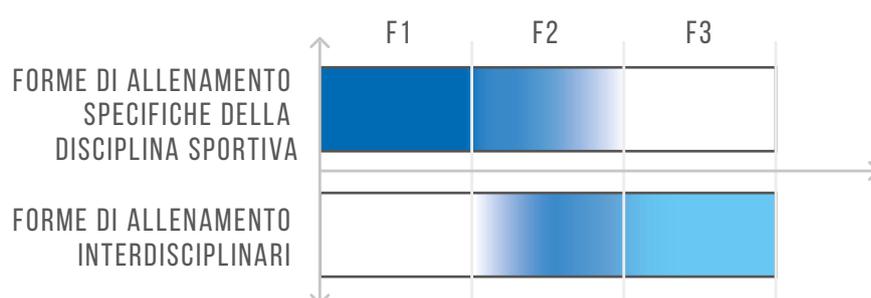
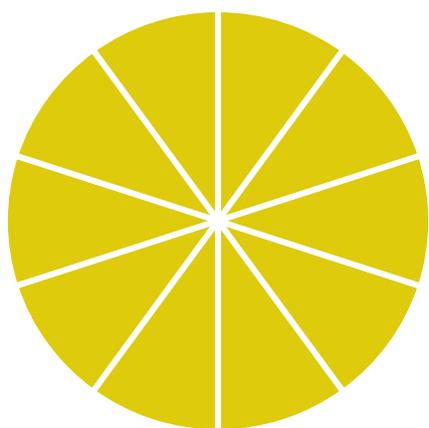


Figura 9: Impiego dipendente dalle fasi di forme di allenamento nel settore chiave «Foundation».



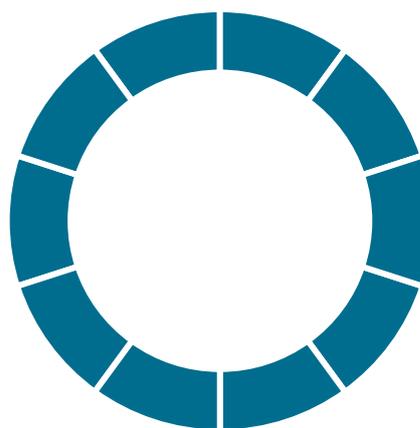
**«L'inizio dell'allenamento è una parte che mi piace particolarmente. Ci propongono sempre giochi divertenti e interessanti. Una volta ci sfidiamo in una gara di corsa, un'altra giochiamo con i palloni, facciamo giochi di salti o di lotta o mostriamo quanto siamo mobili. La nostra monitorice dice che questa parte è particolarmente importante e sceglie giochi e forme di movimento che altrimenti non eserciteremmo durante l'allenamento.»**

## Forme di base del movimento e del gioco



### Forme di base del movimento

- ▶ Correre, saltare
- ▶ Stare in equilibrio
- ▶ Rotolare, ruotare
- ▶ Arrampicarsi, stare in appoggio
- ▶ Dondolare, oscillare
- ▶ Muoversi a ritmo, danzare
- ▶ Lanciare, ricevere
- ▶ Lottare, azzuffarsi
- ▶ Scivolare, slittare
- ▶ Altre forme



### Forme di base del gioco

- Giochi liberi
- Giochi di reazione
- Giochi di staffette
- Giochi di inseguimento e di nascondino
- Giochi di lotta
- Giochi di lancio
- Giochi di passaggi
- Giochi di tiri in porta
- Giochi di rinvio
- Altre forme

Figura 10: Forme di base del movimento e del gioco.

Le forme di allenamento interdisciplinari (pag. 26) si fondano su dieci forme di base del movimento e dieci forme di base del gioco (figura 10). L'accesso alle forme di base del movimento avviene innanzitutto in modo ludico. Di conseguenza le forme di base del movimento e del gioco nella pratica si osservano spesso insieme. Ad esempio, puoi collegare l'allenamento di una forma di base del movimento con una selezione di forme di base del gioco.

### Forme di base del movimento quale fondamento di una promozione variata

Nei primi anni di vita i bambini sviluppano numerosi movimenti elementari che possono essere raggruppati in forme di base del movimento. Ogni elemento nuovo da imparare si fonda su forme di movimento già presenti. Più ampia è l'esperienza di movimento alla base e più stabili sono le forme di movimento apprese, tanto più

complesse potranno essere le attività motorie future dei bambini. Esercitando spesso e in modo variato le forme di movimento, si rafforzano le connessioni nel cervello. Ciò promuove una buona e completa gestione del movimento che a sua volta costituisce la base per apprendere tecniche e sequenze di movimenti più difficili specifiche della disciplina sportiva.

Per uno sviluppo completo e salutare, nonché per le successive fasi di apprendimento della disciplina sportiva, è quindi importante che i bambini acquisiscano sin da piccoli molteplici esperienze di movimento. A questo proposito, le forme di base del movimento rappresentate (figura 10) ti aiutano ad allestire il tuo allenamento. Nel settore chiave «Foundation» (pag. 22) prendi in considerazione un'ampia ed equilibrata gamma di forme di base del movimento e incentivalo con compiti ludici che motivano (capitolo «Good practice», pag. 57).



«Nella psicologia dello sviluppo viene sottolineata l'importanza del gioco per lo sviluppo, l'educazione e l'apprendimento su tutto l'arco della vita. Il gioco è una necessità fondamentale dell'essere

umano. A questo proposito, giocare e apprendere sono due azioni legate in modo indissolubile. Giocando le persone imparano a decidere autonomamente, a comportarsi in modo corretto e a gestire le proprie emozioni. In questo modo riescono inoltre a sviluppare strategie comuni, a mettersi d'accordo con gli altri e ad attenersi a quanto pattuito. Inoltre, il gioco incrementa la creatività e la fantasia. Come monitrice o monitore G+S puoi promuovere in particolare quest'ultimo punto. Utilizza a tale scopo forme di gioco con poche regole e spiegazioni. Così fai in modo che bambini e giovani sperimentino soluzioni diverse, anche insolite, risvegliando in loro la creatività e la voglia di scoprire.»



### Forme di base del gioco quale motore dello sviluppo sportivo

Insieme alle forme di base del movimento, le forme di base del gioco sono una colonna portante delle attività G+S nel settore chiave «Foundation». Se i bambini e i giovani si esercitano in diverse forme di base del gioco, ciò promuove un'ampia comprensione del gioco e crea una buona situazione di partenza per partecipare con piacere su tutto l'arco della vita ad attività ludico-sportive.

Di norma le forme di base del gioco prevedono movimenti molto intensi e promuovono quindi in modo ottimale la salute, ad esempio rafforzando il sistema cardiocircolatorio o aumentando la densità ossea. In molte discipline sportive le competenze tattiche sono un prerequisito essenziale per buone prestazioni individuali e di gruppo. A questo proposito le forme di base del gioco forniscono un importante contributo. I partecipanti devono sempre decidere tra più azioni possibili, imparando a stimare e valutare le azioni dei compagni e degli avversari. Una promozione precoce realizzata con forme

di base del gioco aiuta quindi, tra l'altro, a riconoscere modelli di gioco, a intuire passaggi e traiettorie o ad anticipare azioni di gioco.

Non da ultimo, le forme di base del gioco rispondono al forte istinto di gioco dei bambini. La chiave ludica consente loro di accedere in modo divertente alle attività sportive e di movimento. Ciò accresce la motivazione e l'interesse e spinge a fare di più. Al capitolo «Good practice» (pag. 65) trovi esempi comprovati nella pratica per l'allenamento delle forme di base del gioco.

#### Approfondimento: «Forme di base del movimento e del gioco»

 [jsle.ch/isbG](https://jsle.ch/isbG)

## Fattori di sviluppo

### 16 fattori di sviluppo di base

Alla base delle forme caratteristiche vi sono 16 fattori di sviluppo di base (tabella 5), i quali sono suddivisibili nei settori atletica, tattica, tecnica, cooperazione e psiche. L'influsso e l'importanza di ciascun fattore di sviluppo dipendono dalla forma caratteristica in questione.

L'elenco di fattori di sviluppo rappresentato non è esaustivo, bensì delimita e contiene quei fattori di sviluppo di base che svolgono un ruolo importante in (quasi) tutte le discipline sportive G+S. Le federazioni sono libere di adeguare l'elenco alle proprie necessità.

### Il significato per le monitrici e i monitori G+S

Per te come monitrice o monitor G+S sono fondamentali le forme caratteristiche e le relative forme di allenamento. Tenendo presente il livello, le esigenze e gli obiettivi del tuo gruppo di allenamento, devi sapere quali sono le forme caratteristiche rilevanti. Chiarito questo, verifici l'impiego di compiti, giochi o esercizi adeguati (forme di allenamento).

I fattori di sviluppo svolgono un ruolo secondario all'inizio della tua carriera perché è sufficiente che tu li conosca e comprenda che essi costituiscono la base delle forme caratteristiche. In seguito, nell'ambito della formazione continua G+S ti confronterai in modo approfondito con i fattori di sviluppo.

### Approfondimento: «Fattori di sviluppo»

 [jsle.ch/idEF](https://jsle.ch/idEF)



**«I diversi fattori di sviluppo sono in un complesso rapporto d'interazione tra di loro e influenzano le forme caratteristiche specifiche di una disciplina sportiva. La formazione continua G+S si dedica a tali legami.**

**In questi moduli, le monitrici e i monitori G+S imparano a conoscere i singoli fattori di sviluppo e il loro significato per la relativa disciplina sportiva. Con queste conoscenze sono in grado di ampliare le forme di allenamento già esistenti o di svilupparne di proprie.»**

**Tabella 5: Una forma caratteristica specifica della disciplina sportiva influenzata da diversi fattori di sviluppo sull'esempio del calcio**

		■ Costruire il gioco in modo variato e adeguato alla situazione	
		Fattori di sviluppo	Importanza
Atletica	Resistenza		
	Mobilità/stabilità		
	Forza		
	Esplosività		
	Velocità		
Tecnica	Coordinazione del movimento		
	Percezione		
Tattica	Intelligenza tattica		
	Creatività		
Cooperazione	Comunicazione		
	Obiettivi/valori		
	Leadership		
Psiche	Motivazione		
	Fiducia in sé stessi		
	Regolazione emozionale		
	Concentrazione		

---

# Insegnare la disciplina sportiva



## L'essenziale in breve: come insegnare?

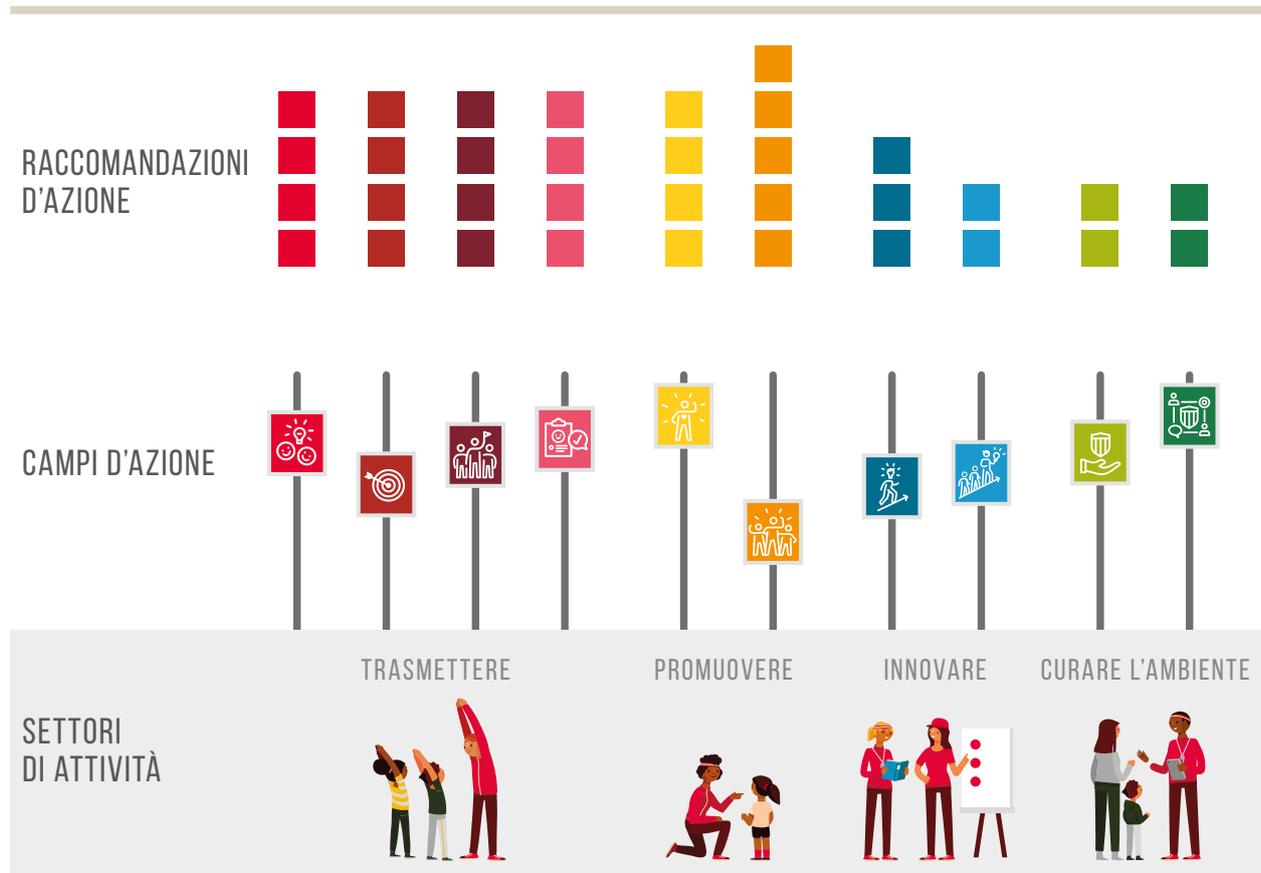


Figura 11: Settori di attività, campi d'azione e raccomandazioni d'azione della concezione della formazione G+S.

### Adeguamento ai gruppi di destinatari e orientamento alla pratica

Al centro di G+S vi sono i bambini e i giovani, i quali portano con sé diversi prerequisiti e hanno propri obiettivi, necessità, aspettative ed esigenze. Per tenerne dovutamente conto, G+S ha sviluppato 34 raccomandazioni d'azione concrete e vicine alla pratica per le monitorici e i monitori G+S. Queste sono incluse in dieci campi d'azione, che a loro volta vengono ordinati nei quattro settori di attività sovraordinati «Trasmettere», «Promuovere», «Innovare» e «Curare l'ambiente» (figura 11).

#### «Trasmettere» e «Promuovere» in primo piano

Il settore di attività «Trasmettere» affronta il compito principale delle monitorici e dei monitori G+S, vale a dire l'insegnamento di ciascuna disciplina sportiva. In questo modo scopri come preparare e trasmettere i contenuti specifici della disciplina sportiva (ad es. tecnica e tattica) in modo che tengano conto dell'età e del gruppo di destinatari.

Il settore di attività «Promuovere» ti mostra come sostenere i bambini e i giovani affinché possano svilupparsi in modo positivo. Al centro vi sono le competenze di vita e di salute che formano la personalità e che travalicano i confini dello sport.

L'affinità cromatica fra i settori di attività «Trasmettere» e «Promuovere» simboleggia la permeabilità dei rispettivi contenuti: chi trasmette promuove anche, e viceversa.

I settori di attività «Innovare» e «Curare l'ambiente» vengono trattati nel presente documento solo marginalmente. Potrai approfondirli nel quadro della formazione continua.



Figura 12: I quattro campi d'azione del settore di attività «Trasmettere».

Il settore di attività «Trasmettere» riguarda il compito principale delle monitorici e dei monitori G+S: dirigere allenamenti e attività. Di conseguenza il settore di attività «Trasmettere» descrive tutto ciò che ha a che fare con l'insegnamento e l'apprendimento di una disci-

plina sportiva. Il settore di attività si suddivide in quattro campi d'azione. Ogni campo d'azione comprende quattro raccomandazioni d'azione orientate alla pratica, che saranno illustrate nelle pagine seguenti.

### Corso online: «Trasmettere»

 [jsle.ch/ioKv](https://jsle.ch/ioKv)

### Modulo di apprendimento:

#### «Trasmettere a misura di bambino»

 [jsle.ch/iLkg](https://jsle.ch/iLkg)

## Instaurare un clima che favorisce l'apprendimento

Un ambiente gradevole, valorizzante e incoraggiante è la base fondamentale per apprendere. I partecipanti che si sentono a proprio agio apprendono più facilmente. In questo contesto è decisiva la qualità del rapporto tra te e il gruppo, nonché tra i singoli partecipanti. Sii consapevole di questo e attribuisce molta importanza a un clima positivo all'interno

del gruppo. Con il tuo comportamento e atteggiamento crei un ambiente che favorisce l'apprendimento.

### Approfondimento: «Campo d'azione Instaurare un clima che favorisce l'apprendimento

 [jsle.ch/iHlk](https://jsle.ch/iHlk)

### Trasmettere entusiasmo e gioia

Ridere, apprendere e ottenere un risultato! Questi sono gli ingredienti del successo per generazioni di insegnanti e monitori. Ridere è molto importante: esperienze di movimento con un elevato fattore di riuscita e divertimento incrementano la motivazione.

**Consiglio:** trasmetti il tuo entusiasmo per il movimento ai partecipanti e ogni tanto partecipa a un gioco o a una partita. Prima di farlo, rifletti su quale sia il momento più adatto per questo (breve) scambio di ruolo.

### Valorizzare i partecipanti, rispettarli e trattarli in modo equo

Agisci sempre con rispetto ed esprimi la tua stima. Impegnati per un clima che favorisca l'apprendimento ascoltando attivamente i bambini e i giovani e mostrando interesse, cordialità e cortesia.

**Consiglio:** saluta e congeda tutti personalmente. Rivolgiti in particolare ai più silenziosi che si fanno notare poco e chiedi loro come hanno passato la giornata o come si sentono.



**«Ascoltando attentamente i bambini e i giovani dimostro stima nei loro confronti. Tuttavia, nelle situazioni concrete di gioco o di allenamento manca spesso il tempo. Se mi accorgo che un membro del gruppo ha bisogno di parlare, gli chiedo di venire da me dopo l'allenamento. Mi organizzo in modo da avere un quarto d'ora alla fine dell'allenamento per le necessità individuali.»**

### Prendere spunto dagli errori

Promuovi una cultura che tollera gli errori. In questo modo i bambini e i giovani non avranno paura degli insuccessi, cercheranno la sfida e saranno motivati (figura 13). Inoltre analizzeranno sconfitte ed errori, imparando da essi e migliorandosi.

**Consiglio:** sprona i giovani a mostrarsi coraggiosi durante l'allenamento e a provare cose nuove. Loda chi si impegna e spiega che l'errore è un elemento del processo di apprendimento.

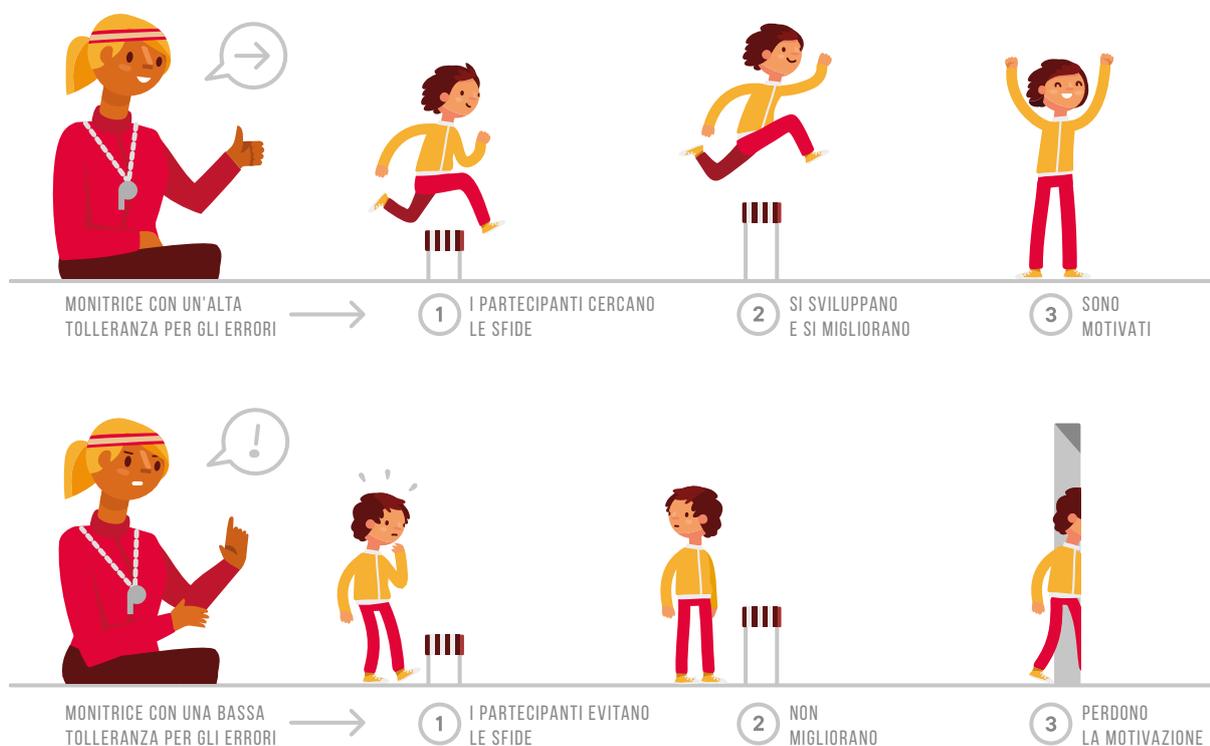


Figura 13: Il legame tra la motivazione e un clima che tollera gli errori.

### Coinvolgere i bambini e i giovani e favorire il senso di appartenenza

Lascia ai partecipanti un margine di manovra per decidere e dà loro la possibilità di esprimersi sull'organizzazione dell'allenamento. Fai in modo che tutti siano integrati nel gruppo e si sentano a proprio agio e i benvenuti.

**Consiglio:** dividi lo spazio di allenamento e offri possibilità di scelta. Ad esempio, organizza un esercizio tecnico da una parte della palestra e una forma di gioco dall'altra. I partecipanti potranno scegliere tra le due proposte.



**«Prima delle vacanze estive e di quelle di Natale raccolgo un feedback da tutto il gruppo. Su un foglio i partecipanti annotano parole chiave su tre domande: cosa ti piace dell'allenamento? Cosa ti piace di meno?**

**Quali desideri o suggerimenti hai per il futuro? Alla ripresa dell'allenamento riassumo brevemente i risultati del sondaggio e illustro le misure che ne derivano. In questo modo sono coinvolti nel processo di allenamento e si sentono presi sul serio.»**

## Definire gli obiettivi di apprendimento prioritari e creare una struttura

Pianifica, realizza e valuta le tue attività secondo obiettivi. Determina insieme ai partecipanti quali sono quelli prioritari, verificali periodicamente e adattali di continuo.

Questo approccio orientato agli obiettivi presuppone che tu suddivida in modo efficace i contenuti della formazione e strutturi i tuoi allenamenti di conseguenza.

### Approfondimento: «Campo d'azione Definire gli obiettivi di apprendimento prioritari e creare una struttura»

 [jsle.ch/iHLp](https://jsle.ch/iHLp)

### Definire gli obiettivi prioritari e comunicare in modo trasparente

Gli obiettivi forniscono punti di riferimento ai partecipanti e li motivano. Comunicali nello scambio regolare con il gruppo di allenamento, mettili in discussione in modo critico, adeguali e/o ridefinisci le priorità.

**Consiglio:** definisci gli obiettivi secondo i criteri SMART. Un obiettivo deve essere quindi specifico (vale a dire più concreto possibile), misurabile, ambizioso, realistico e temporalmente definito (entro quando deve essere raggiunto l'obiettivo?).

### Valutare gli obiettivi ed evidenziare i progressi

Fare regolarmente il punto della situazione permette di sottolineare i progressi individuali e motiva i partecipanti. Sfrutta tali conclusioni per la pianificazione degli allenamenti futuri.

**Consiglio:** durante gli allenamenti verifica periodicamente il livello di apprendimento raggiunto. Usa forme di gioco e d'esercizio che consentono di misurare e registrare la prestazione.



**«Durante l'allenamento abbiamo lavorato alla stessa forma caratteristica per molto tempo. Il monitore ha fatto dei video all'inizio e poi tre mesi dopo. Avevo già la sensazione di essermi migliorata, ma guardando il confronto fra i filmati sono rimasta molto sorpresa dei miei progressi. Questo mi ha motivata molto!»**

## Pianificare le attività G+S in modo orientato agli obiettivi

Le monitorici e i monitori G+S agiscono in modo efficace e orientato agli obiettivi. Gli obiettivi non vengono raggiunti per caso, bensì sono il risultato di una preparazione accurata. La capacità di pianificare le attività in modo efficace e strutturato è una competenza chiave delle monitorici e dei monitori G+S. Orientati a questo proposito al ciclo di pianificazione G+S (figura 14).

### Il ciclo di pianificazione G+S

Ai sensi di una comparazione tra lo stato attuale e quello auspicato, comincia analizzando la situazione attuale **(1)**. Valuta i partecipanti (ad es. punti forti e deboli, capacità, motivazione, esigenze) nonché le condizioni quadro (ad es. infrastruttura, numero di allenamenti). Su tale base e insieme al tuo gruppo di allenamento, definisci gli obiettivi sportivi, sociali e comportamentali. Ordinali a livello temporale (obiettivi a breve, medio e lungo termine) **(2)** e sulla base degli obiettivi definiti elabora la pianificazione **(3)**. Pondera i contenuti e abbinali a un momento specifico. Esistono infatti diversi tipi di pianificazione – dal lunghissimo fino al brevissimo termine. Nell'ambito di G+S pianifichi innanzitutto a medio termine per la durata dei corsi (pianificazione annuale o semestrale) nonché per le singole lezioni. La pianificazione viene infine attuata nell'allenamento e/o nella competizione **(4)**. Stabilisci sempre il legame con gli obiettivi formulati e motiva la scelta di una determinata misura in un determinato momento. In un'ultima fase

analizzi le attività G+S svolte insieme ai bambini e ai giovani **(5)**. Per valutare lo sviluppo del tuo gruppo di allenamento, è consigliato analizzare le prestazioni di gruppi di confronto **(6)**. Può essere utile anche il confronto con norme di riferimento, ad esempio le indicazioni concernenti l'evoluzione nei piani quadro di allenamento. Per la valutazione orientati alle seguenti domande: il gruppo di allenamento ha raggiunto gli obiettivi prefissati? Se sì, perché? Se no, perché? Che cosa ha realizzato secondo la pianificazione e nella qualità desiderata? Cosa invece no? Quali conclusioni possono essere tratte? Cosa potrebbe fare il gruppo in modo diverso la prossima volta? Cosa non deve essere cambiato?

### Utilizzare gli strumenti di pianificazione

Per facilitare la pianificazione hai a disposizione diversi strumenti generali e specifici della disciplina sportiva, da semplici modelli fino a strumenti digitali sofisticati. Conformemente alle direttive G+S, per svolgere attività G+S è necessaria una pianificazione scritta. A questo proposito, sei tu a decidere con quali strumenti lavorare

Sito Internet: «Il ciclo di pianificazione G+S»

[jsle.ch/iJsP](https://jsle.ch/iJsP)



Figura 14: Il ciclo di pianificazione G+S.



**«Studi dimostrano che i bambini faticano a concentrarsi per un lungo periodo. In linea di massima, la capacità di attenzione in minuti per bambini e ragazzi equivale all'incirca all'età moltiplicata per due.**

**Un ragazzo di 10 anni può quindi concentrarsi per circa 20 minuti. Questi numeri, che vanno intesi come un'approssimazione, forniscono tuttavia preziose informazioni per l'organizzazione delle lezioni e dell'allenamento. Da qui l'importanza di dare un ritmo intelligente alle tue attività. Soprattutto con i partecipanti più giovani è importante alternare numerose brevi fasi di esercizio che richiedono concentrazione (ad es. esercizi tecnici) con forme di gioco e di esercizio che attivano l'energia.»**

### Strutturare i contenuti in maniera adeguata

Definisci i contenuti del tuo allenamento sulla base di obiettivi sovraordinati. Rispetta di norma una divisione in tre parti dell'allenamento con introduzione, parte principale e ritorno alla calma e fai in modo che i contenuti dell'allenamento siano coordinati al meglio (cfr. box «Consigli per strutturare l'allenamento»).

**Consiglio:** cerca forme di gioco brevi e stimolanti da usare quando cala il livello di attenzione del gruppo. Si tratta di giochi semplici, brevi, che non richiedono né una preparazione particolare né molto materiale.

### Integrare dei rituali

I rituali creano coesione e sicurezza. Usali come punti fissi per strutturare una lezione. I rituali aiutano i bambini e i giovani a orientarsi e catturano l'attenzione. Queste routine permettono anche un'organizzazione più rapida, aumentando il tempo dedicato al movimento.

**Consiglio:** riposa la voce e usa segnali acustici concordati, ad es. un fischio breve = immobilizzarsi, un fischio lungo = radunarsi al centro della palestra.

## Consigli per strutturare l'allenamento



Figura 15: Il «fil rouge» come caratteristica di qualità di un'attività G+S riuscita.

Le attività G+S di elevata qualità seguono un «fil rouge» (figura 15) che lega le parti della lezione (introduzione, parte principale, ritorno alla calma), i contenuti, gli obiettivi, il materiale e le forme di organizzazione.

Integra già nell'introduzione le forme di gioco e di esercizio che preparano alla parte principale.

Pianifica in linea di massima la metà del tempo per la parte principale dell'allenamento e un quarto ciascuno per l'introduzione e il ritorno alla calma.

Nell'allestimento dell'allenamento tieni a mente i principi «da facile a difficile» e «da conosciuto a sconosciuto».

L'attenzione dei partecipanti diminuisce con il tempo. Di conseguenza vale la regola: più importante è un contenuto, prima lo devi trattare nell'allenamento.

Il montaggio e lo smontaggio di materiale necessitano tempo. Fai in modo di integrare il materiale necessario per la parte principale anche nell'introduzione e nel ritorno alla calma (figura 17, pag. 42). Meno è meglio: in particolare con i bambini più piccoli si consiglia di lavorare con poche forme di esercizio e di variarle in continuazione (tabella 7, pag. 43).

## Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente

Uno dei tuoi compiti è garantire ai partecipanti la massima sicurezza possibile. Pianifica in anticipo, osserva con attenzione, rifletti in modo critico e riconosci per tempo gli eventuali pericoli. Lavora con regole chiare e conseguenze in caso di mancato rispetto. Impara a ge-

stire i disturbi e gli imprevisti. Così dirigi il tuo gruppo in modo sicuro ed efficiente, garantendo a bambini e giovani il massimo di tempo di apprendimento e movimento.

**Approfondimento: «Campo d'azione Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente»**

[jsle.ch/iHgf](https://jsle.ch/iHgf)



**«Per la pianificazione dei miei allenamenti mi prendo molto tempo. Sul posto devo però essere in grado di reagire in modo flessibile. A volte non ha senso rimanere legati alla pianificazione già fatta. Ad esempio, se desidero introdurre un elemento complesso, osservo come si sentono i bambini e i giovani. Se noto che il gruppo è agitato o fa fatica a concentrarsi, adeguo i contenuti dell'allenamento. In fin dei conti sono io il responsabile dei partecipanti e la loro sicurezza ha sempre la massima priorità.»**

**Modulo di apprendimento: «Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente»**

[jsle.ch/iLGf](https://jsle.ch/iLGf)

### Garantire la sicurezza

La monitrice o il monitore G+S è garante dell'integrità fisica e psichica dei suoi partecipanti. Pianifica attentamente i tuoi allenamenti conformemente alla prevenzione degli infortuni. Considera in tal senso eventuali fonti di pericolo, la preparazione e la condizione fisica dei partecipanti nonché eventuali influssi esterni (tabella 6 e box «Prevenzione degli infortuni», pag. 40).

**Consiglio:** prima della lezione visualizzala mentalmente e rifletti su eventuali fonti di pericolo. Se necessario, adotta i relativi provvedimenti per ridurre al minimo il rischio residuo (ad es. proporre esercizi più facili, mettere in sicurezza gli spazi di caduta).

**Tabella 6: Domande orientative rilevanti per la sicurezza nel quadro delle attività G+S**

#### Pianificazione

1

Attività

- Come sono le condizioni (ad es. stagione, ora del giorno, meteo)?
- Quali sfide presenta l'ambiente?
- Quali sono le dimensioni del luogo dell'allenamento e qual è il materiale a disposizione?
- Quali sono le mie capacità e competenze come monitrice o monitore G+S responsabile?
- I partecipanti dispongono dei requisiti tecnici, fisici e mentali per l'attività pianificata?
- La progressione metodologica è adatta? Ho pianificato esercizi preparatori sensati? Avvicino i partecipanti in modo graduale a un esercizio difficile?
- Io o qualcuno del mio team soddisfo i requisiti per permettere al mio gruppo di fare il bagno nel lago (modulo interdisciplinare «sorvegliante acqua») o per intraprendere con loro un'escursione in montagna o un giro in bicicletta?

#### Sul posto

2

Attività

- Come sono le effettive condizioni meteorologiche sul posto? Quali sono le previsioni?
- L'attività si tiene nel luogo pianificato? Vi sono fonti di pericolo da eliminare (ad es. oggetti sparsi)?
- Il luogo vero e proprio corrisponde alle mie aspettative?
- Come stanno i bambini e i giovani (forma del giorno)? Com'è effettivamente composto il gruppo?
- Tutti i partecipanti hanno tolto o fissato con il nastro adesivo orologi e gioielli?
- Hanno bisogno di aiuto per indossare l'equipaggiamento di protezione?
- Piccola farmacia, numeri di emergenza e numeri dei genitori sono a portata di mano?
- Il materiale e l'equipaggiamento sono intatti e pronti all'uso?

#### Durante l'attività

3

Attività

- Le condizioni meteorologiche cambiano durante l'attività (ad es. temporale, nebbia)?
- È necessario materiale supplementare (ad es. altri tappetini)?
- Come cambiano le condizioni fisiche e mentali dei partecipanti?
- Sono necessarie pause aggiuntive?
- Devo adeguare gli esercizi? Sono necessari esercizi preparatori?



**«La sicurezza dei bambini e dei giovani è al primo posto. A volte incontri situazioni che richiedono decisioni difficili. A tal proposito, gli specialisti rimandano alla capacità di valutare il rischio. Le persone con un'elevata capacità di valutare il rischio sanno cosa possono fare senza mettere sé stessi o gli altri in pericolo. Riconoscono quando è il caso di interrompere un'attività o di chiedere aiuto. Con domande mirate puoi aumentare la tua capacità di valutare il rischio: cosa mi consiglierebbe di fare una persona fidata (ad es. padrino o mamma) di fronte a una decisione difficile come questa? Se ora dovesse accadere un incidente, quali argomenti utilizzerei per spiegarlo alla polizia o a un giudice? Quali conseguenze avrà la mia decisione tra cinque minuti, tra cinque mesi o tra cinque anni? La capacità di valutare il rischio può essere appresa anche da bambini e giovani che nelle attività di sport e movimento raccolgono esperienze e cercano di avvicinarsi lentamente ad attività più complesse. Imparano ad accettare i rischi calcolati e a valutare correttamente il pericolo. Ciò rafforza la loro responsabilità personale e la loro capacità di valutare il rischio.»**

## Prevenzione degli infortuni

### Concentrazione e attivazione

All'inizio di ogni attività corpo e mente devono essere attivati, ad es. con esercizi di sintonizzazione mentale oppure con forme ludiche specifiche della disciplina sportiva o interdisciplinari per sviluppare le abilità. Si tratta di una preparazione attiva a quello che verrà. Nel riscaldamento integra regolarmente esercizi di mobilitazione e stabilizzazione variati e dinamici nonché esercizi di rafforzamento per gruppi di muscoli che saranno particolarmente sollecitati nell'attività prevista.

### Carico adeguato durante l'attività

L'attività sportiva deve essere adeguata alle capacità fisiche, al livello di allenamento, alle abilità e allo stato mentale – in breve alla capacità di carico individuale di bambini e giovani. Una sollecitazione eccessiva può condurre a un grave infortunio. Proponi compiti interessanti e mirati. Incrementa continuamente la quantità e l'intensità dell'allenamento. Varia regolarmente esercizi

e compiti, affinché il corpo e la mente debbano sempre reagire a quanto proposto. Prevedi tempi di recupero in conseguenza dello sforzo fatto.

### Misure di primo soccorso in caso di infortunio

In qualità di monitrice o monitore G+S sai quali misure di primo soccorso adottare se, malgrado una pianificazione minuziosa, decisioni appropriate e un comportamento responsabile, qualcuno dovesse infortunarsi durante l'attività. Informati se per guidare un'attività G+S della tua disciplina sportiva devi aver seguito un corso di primo soccorso o un corso BLS-DAE oppure un'altra formazione supplementare specifica della disciplina sportiva.

### Approfondimento: «Prevenzione degli infortuni e lesioni da sport»

 [jsle.ch/iVvP](https://jsle.ch/iVvP)

### Promemoria: «Per la prevenzione degli infortuni Disciplina sportiva»

 [jsle.ch/iwMB](https://jsle.ch/iwMB)

**«Quando si tratta di sicurezza, G+S lavora in stretta collaborazione con vari partner. Insieme all'Ufficio prevenzione infortuni (upi) G+S ha elaborato per ogni disciplina sportiva un promemoria con misure volte a prevenire gli incidenti. Altre informazioni sulla sicurezza e sulla prevenzione di incidenti/infortuni, in generale o riguardanti una specifica disciplina sportiva, sono disponibili sulle pagine Internet delle federazioni svizzere, della Società Svizzera di Salvataggio SSS nonché dell'Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni (Suva). Anche la Rega è un partner importante di G+S. Durante le attività G+S i bambini e i giovani nonché le monitrici e monitori G+S sono automaticamente considerati sostenitori della Rega.»**



### Essere un leader presente in grado di adattarsi

Sii attento e presente. Lavora con istruzioni e regole chiare e comunicale in modo trasparente. Chiarisci le conseguenze in caso di mancato rispetto. Utilizza in modo mirato anche mimica, gesti e altri segnali non verbali (figura 16).

**Consiglio:** rafforza la tua relazione personale con i partecipanti e dimostra di essere presente chiamandoli per nome e stabilendo consapevolmente un contatto visivo.

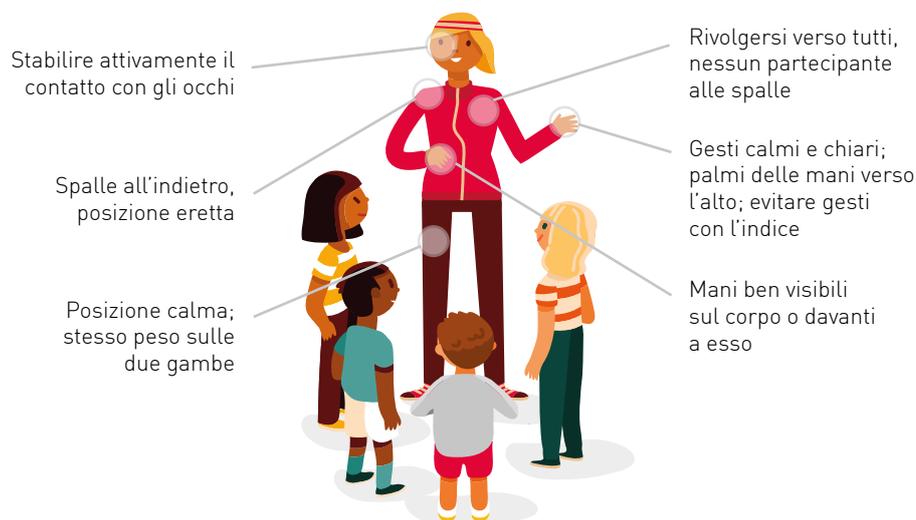


Figura 16: Raccomandazioni concernenti il linguaggio del corpo per monitorici e monitori G+S

### Gestire adeguatamente i disturbi

Cerca di prevenire i fattori di disturbo mediante una preparazione attenta. Se questi dovessero comunque verificarsi, mantieni la calma e analizza innanzitutto la situazione. Agisci poi in modo chiaro e appropriato, affinché l'allenamento possa proseguire senza intoppi.

**Consiglio:** quando dai delle spiegazioni o mostri un esercizio cerca di eliminare possibili fonti di distrazione. Posiziona il gruppo con la schiena rivolta a eventuali fattori di disturbo (ad es. genitori che osservano, una grande finestra).



**«Dove mi allenavo prima c'erano alcuni bambini che disturbavano sempre. Il monitore li lasciava fare e non diceva niente.**

**Dovevamo sempre aspettare e il monitore doveva spiegare le cose due o tre volte. Così l'allenamento diventava molto noioso. Credo che il monitore debba avere più polso quando necessario.»**

## Garantire un elevato tempo di apprendimento e di movimento

Puoi aumentare il tempo di apprendimento e di movimento con transizioni fluide tra le lezioni, attuando forme di organizzazione adeguate, dando spiegazioni brevi e gestendo il materiale con maggiore efficacia (figura 17).

**Consiglio:** tieni presente che in gruppi di grandi dimensioni il tempo di movimento individuale può ridursi. Quando scegli le forme di gioco e di esercizio, rifletti se sia fattibile svolgerle anche in gruppi più piccoli (ad es. staffetta con quattro gruppi da tre invece che due gruppi da sei).

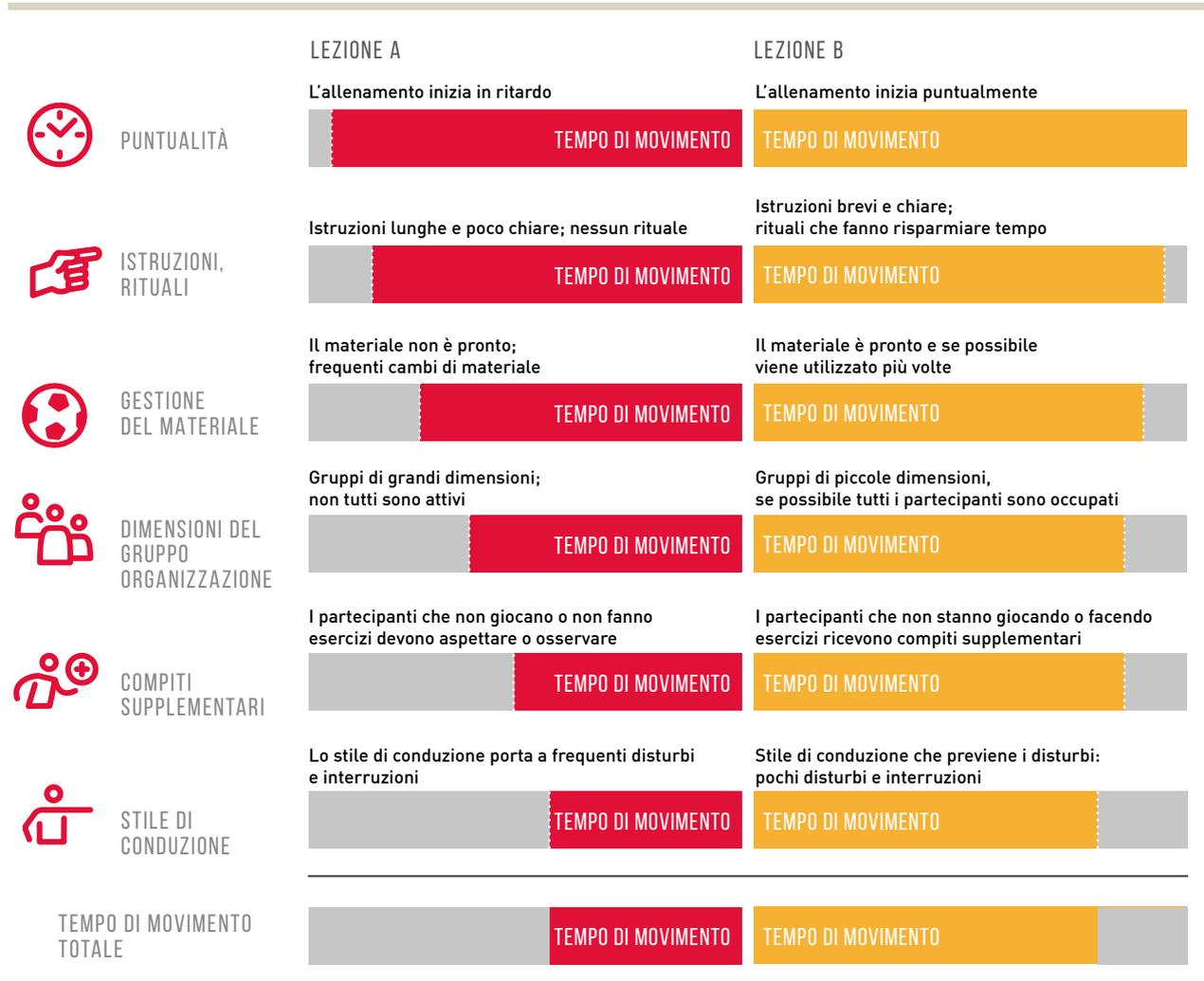


Figura 17: Misure per aumentare il tempo di apprendimento e di movimento nel quadro delle attività G+S.



**«Soprattutto con i bambini più piccoli il montaggio e lo smontaggio del materiale necessita di molto tempo. Per questo penso sempre a come utilizzare il materiale anche nell'introduzione e nel ritorno alla calma. Ad esempio, se nella parte principale mi servono i tappetini, faccio in modo di utilizzarli anche all'inizio per esercizi di rafforzamento muscolare e duelli e alla fine per un gioco. Così durante l'allenamento non dobbiamo montare e poi rimettere a posto il materiale. Guadagniamo tempo per l'allenamento e le transizioni sono più fluide.»**

## Assegnare compiti interessanti e dare feedback

Aiuta bambini e giovani a risolvere compiti stimolanti che rappresentano una sfida. Per motivarli, impiega metodi e percorsi di apprendimento variati. Osserva i partecipanti, fornisci un feedback e offri loro la tua assistenza. La qualità di questo accompagnamento è un vero e proprio «marchio di fabbrica» delle attività G+S.

### Approfondimento: «Campo d'azione Assegnare compiti interessanti e dare feedback»

 [jsle.ch/iHaR](https://jsle.ch/iHaR)



**«A volte, quando impariamo cose nuove, all'inizio ho un po' di paura. Mi fa piacere quando il monitore rende l'esercizio un po' più facile.»**

### Assegnare compiti stimolanti e dare istruzioni corrette

Adegua le forme di esercizio e di gioco al livello e alle esigenze dei partecipanti (tabella 7). Quando mostri l'esercizio varia la velocità, adotta diverse prospettive e concentrati su determinati punti chiave.

**Consiglio:** gira talvolta volutamente le spalle ai partecipanti per mostrare un esercizio. In questo modo la tua prospettiva combacia con la loro. Ciò rende l'esecuzione dell'esercizio più facile perché per molti è difficile eseguire un movimento «allo specchio».

Tabella 7: Misure per rendere più facili o più difficili le forme di gioco e di esercizio

	 PIÙ FACILE		 PIÙ DIFFICILE
<b>Adegua/variare/modificare ...</b>	<b>Ad esempio ...</b>		<b>Ad esempio ...</b>
... la forma di allenamento	... meno elementi di movimento, movimenti parziali		... combinare o integrare con altri elementi del movimento, cambio di lato (ad es. altra mano/altro piede, altra direzione), movimenti supplementari
... la situazione di apprendimento	... terreno più facile (ad es. più pianeggiante), ridurre il numero di giocatori, campo più grande, regole più semplici, aiuto di un partner, ausili per dare il ritmo (musica, linguaggio)		... terreno più difficile (ad es. più ripido), aumentare il numero di giocatori, campo più piccolo, regole più severe, maggiore pressione e/o speciali condizioni di gara, distrazione aggiuntiva (rumore, spettatori), limitazione della percezione (ad es. benda sugli occhi)
... il movimento	... movimenti più brevi, meno intensi, più lenti		... movimenti più ampi, più intensi, più veloci
... il materiale	... attrezzi aggiuntivi e ausili per l'apprendimento		... materiale più esigente (tavola più piccola, rotelle più veloci)



**«Nel mio gruppo di allenamento c'è un ragazzo affetto da disabilità. Già durante la pianificazione penso a come adattare individualmente le forme di gioco o di esercizio. Per me infatti è importante che tutti possano partecipare attivamente alle mie attività.»**

### Consentire esperienze gratificanti individuali e in gruppo

Le esperienze gratificanti rimangono impresse nei partecipanti e li motivano. Fai in modo che ciascuno possa fare tutte queste esperienze. Poni l'accento sull'impegno e sui progressi del singolo e non sui risultati.

### Dare feedback rapidi, mirati e costruttivi

Feedback stimolanti e una stretta supervisione aumentano la motivazione dei bambini e dei giovani. Fornisci i tuoi feedback in modo rispettoso e secondo le raccomandazioni qui sotto (tabella 8).

**Consiglio:** permetti esperienze gratificanti comuni e formula compiti attuabili insieme (ad es. «come gruppo oggi eseguiamo complessivamente 1000 ripetizioni di questa tecnica»).

**Consiglio:** organizza le attività in modo da avere abbastanza tempo per osservare. Prevedi di dare almeno un feedback individuale a ciascun partecipante.



**«Quando faccio i complimenti a un bambino cerco di essere il più concreta possibile e collego questi complimenti ad altre informazioni. Così non dico solo «Oggi hai giocato bene», ma «Oggi durante il gioco ti sei mosso veramente bene». In questo modo il complimento ha un effetto motivante e positivo sull'apprendimento. Il bambino è informato di ciò che ha fatto bene.»**

Tabella 8: Regole per i feedback

	Chiarire la disponibilità: il destinatario è disposto, nell'attuale situazione, a ricevere il feedback di un'altra persona?
	Riconoscimento o correzione: il tuo feedback deve sempre essere chiaro/aperto, onesto e costruttivo.
	Descrittivo: non valutare o interpretare il comportamento
	Concreto: non generalizzare, esponi la situazione in modo chiaro e appropriato, più concreto possibile, con rispetto e presentando fatti che possano essere verificati.
	Soggettivo: parla alla prima persona singolare («io») e non usare pronomi indefiniti, esprimi osservazioni e sensazioni personali.
	Non esagerare: esprimi solo quanto il destinatario può riuscire a elaborare e cambiare. Adegua anche la quantità e la scelta delle parole al livello di sviluppo.
	Al momento giusto: più immediato è il feedback, più l'evento a cui si riferisce è ancora presente nella testa del partecipante.

### Pianificare e attuare forme di apprendimento variare

A seconda del compito e dei partecipanti lavora con percorsi d'apprendimento e metodi diversi (figura 18). Aggiungi agli esercizi ben noti qualche ingrediente nuovo.

**Consiglio:** varia le forme di organizzazione per rendere l'allenamento più stimolante. Esercizi con tutto il gruppo, esercizi individuali, a coppie, in piccoli gruppi o a postazioni.



*«Nei miei allenamenti lavoro con metodi diversi. Per gli elementi relativamente facili uso di norma il metodo globale. Per contenuti complessi o tecniche più difficili, che esigono attenzione per questioni di sicurezza, preferisco il metodo frazionato. Se si tratta di situazioni tattiche o ludiche, scelgo spesso il percorso d'apprendimento non strutturato, così stimolo i partecipanti a confrontarsi attivamente con i contenuti didattici.»*

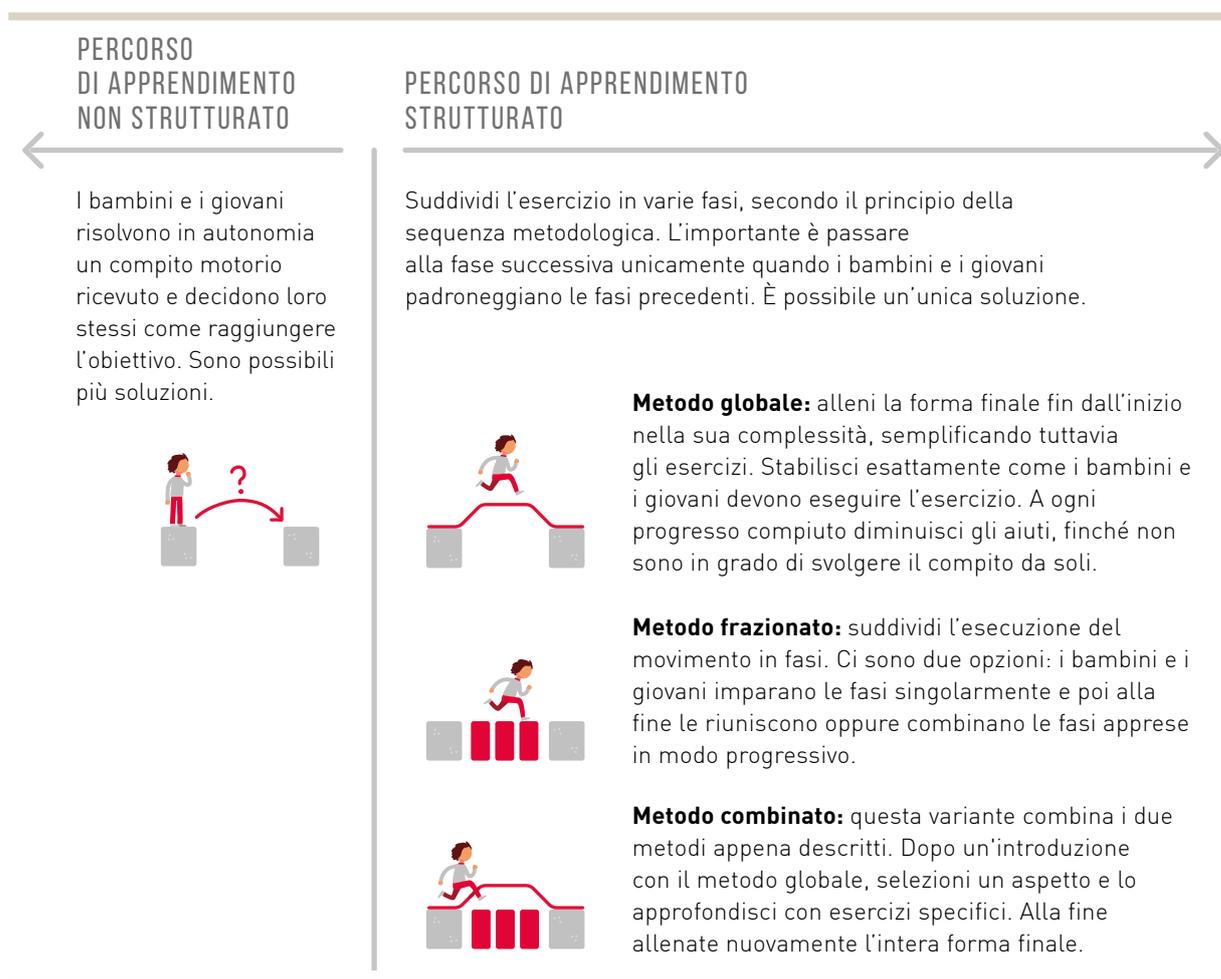


Figura 18: Percorso d'apprendimento non strutturato vs. strutturato nel quadro delle attività G+S.



*«Nei miei allenamenti cerco sempre di modificare gli esercizi conosciuti. Per diverse settimane, ad esempio, ho integrato l'equilibrio su una gamba in ogni riscaldamento: gamba destra, gamba sinistra, occhi chiusi, testa all'indietro, sulla punta dei piedi, gamba piegata, giocando con una pallina. Ho integrato l'equilibrio su una gamba anche nei duelli e nei giochi di inseguimento dove il giocatore toccato doveva assumere questa posizione. In questo modo posso allenare a lungo un esercizio evitando che i partecipanti si annoino e consentendo loro di progredire.»*

## Promuovere



Figura 19: I due campi d'azione del settore di attività «Promuovere».

Nell'ambito del settore di attività «Promuovere» le monitorici e i monitori G+S sostengono bambini e giovani nel proprio sviluppo personale. Inoltre mostrano loro come instaurare rapporti positivi e rafforzare il team. Sulla

base di questi due obiettivi il settore di attività «Promuovere» comprende due campi d'azione che a loro volta contengono complessivamente nove raccomandazioni d'azione.

### Corso online: «Promuovere»

 [jsle.ch/iOkF](https://jsle.ch/iOkF)

### Video: «Promuovere»

 [jsle.ch/iVfo](https://jsle.ch/iVfo)

### Modulo di apprendimento: «Promuovere i bambini»

 [jsle.ch/iLkF](https://jsle.ch/iLkF)

## Sostenere lo sviluppo personale

Nell'ambito delle attività G+S promuovi lo sviluppo personale di bambini e giovani, i quali si confrontano in modo approfondito con vari aspetti della propria persona (ad es. atteggiamento, autostima, emozioni, corpo, bisogni). Pianifica e proponi attività con obiettivi sovraordinati e orientati alle quattro seguenti raccomandazioni.

### Approfondimento: «Campo d'azione Sostenere lo sviluppo personale»

 [jsle.ch/iHpe](https://jsle.ch/iHpe)



Figura 20: Rappresentazione delle quattro raccomandazioni d'azione del campo d'azione «Sostenere lo sviluppo personale».

### Approfondimento: «Raffigurazione interattiva»

 [jsle.ch/iWpe](https://jsle.ch/iWpe)

#### Rafforzare l'autostima (1)

Incrementa l'autostima dei bambini e dei giovani sottolineando i loro punti forti. Poni domande mirate per favorire la riflessione (ad es. «Di cosa vai fiero oggi?») e permetti a tutti i partecipanti di vivere esperienze gratificanti.

**Consiglio:** emarginazione e mobbing sono un tema attuale anche nello sport e hanno spesso conseguenze serie sull'autostima delle vittime! Osserva bene e reagisci se un partecipante viene emarginato o è vittima di bullismo.



*«Quando il monitore vede che so fare una cosa molto bene, mi incarica di mostrare l'esercizio a tutto il gruppo. Questo mi rende molto orgoglioso.»*

**Promuovere l'autopercezione (2)**

Invita i partecipanti a confrontarsi in modo consapevole con il proprio corpo, con le emozioni, con i pensieri e con chi li circonda («Che effetto ho sugli altri?»). Promuovi in questo modo la loro autopercezione.

**Consiglio:** chiedi ai partecipanti di osservarsi a vicenda. Al termine di un esercizio uno di loro spiega come ha vissuto l'attività fisica/movimento. Poi spetta agli osservatori descrivere le proprie impressioni. Le due percezioni coincidono?

**Promuovere l'autoregolazione (3)**

Nel quadro delle attività sportive promuovi l'autoregolazione (anche autocontrollo) dei bambini e dei giovani, che devono imparare a controllare e gestire le emozioni, i pensieri e le azioni percepite.

**Consiglio:** concorda preventivamente con i partecipanti strategie ad hoc (ad es. «Se una decisione arbitraria mi fa innervosire mi giro consapevolmente dall'altra parte e respiro profondamente per tre volte»).



**«Sconfitte e delusioni fanno parte dello sport. In gara incappo spesso in situazioni che mi fanno arrabbiare o che vivo con grande frustrazione. Quando pratico sport imparo a gestire le mie emozioni. Bisogna lasciarsi alle spalle le emozioni negative e guardare avanti.»**

**Rafforzare la consapevolezza per la propria salute (4)**

Rafforza la consapevolezza dei partecipanti per la propria salute sin da piccoli. Agisci da esempio e incoraggia i partecipanti a un confronto consapevole con temi rilevanti per la salute (ad es. riscaldamento, consumo di media o di sostanze che generano dipendenze, doping, alimentazione).

**Consiglio:** assumi consapevolmente il ruolo di esempio come monitorice o monitore e iscriviti a «cool and clean». Aderisci insieme ai giovani ai sei commitment (che riguardano tematiche come alcool, tabacco e doping).

## Creare rapporti e rafforzare il team

Il secondo campo d'azione del settore di attività «Promuovere» si concentra su valori, atteggiamenti e comportamenti socialmente adeguati. In questo modo i bambini e i giovani imparano a creare relazioni costruttive con gli altri e a rafforzare lo spirito di squadra. Come monitorice o monitore G+S assumi un ruolo chiave in questo contesto. Incoraggia i partecipanti in modo positivo e orientato ai valori. Se i giovani interiorizzano i valori che

rispettano, li adottano anche in altri ambiti della vita e acquisiscono così competenze di vita di fondamentale importanza per la loro quotidianità, a scuola e al lavoro.

### Approfondimento: «Campo d'azione Creare rapporti e rafforzare il team»

[jsle.ch/iHbg](https://jsle.ch/iHbg)



Figura 21: Raffigurazione delle cinque raccomandazioni d'azione del campo d'azione «Creare rapporti e rafforzare il team».

### Approfondimento: «Raffigurazione interattiva»

[jsle.ch/iWbg](https://jsle.ch/iWbg)

#### Promuovere un atteggiamento rispettoso e corretto (1)

Trasmetti valori quali rispetto, cortesia e buone maniere e comportati in modo esemplare. Tratta bambini e giovani da pari. Coltiva il dialogo, rispetta opinioni e limiti individuali, segui le regole, comportati in modo corretto ed esorta i partecipanti a fare lo stesso.

**Consiglio:** usa un fatto concreto (ad es. offese o prese in giro) come situazione di apprendimento per tematizzare valori quali rispetto e correttezza. Stabilisci con il tuo team delle regole di comportamento per evitare simili violazioni dei limiti.

#### Promuovere lo spirito di squadra (2)

Rafforza il senso di appartenenza, il «noi», ed elabora con il tuo gruppo obiettivi concreti e una filosofia comune. Incoraggia i bambini e i giovani ad assumere con consapevolezza il loro ruolo e le loro responsabilità all'interno del gruppo e promuovi una convivenza basata sulla sollecitudine.

**Consiglio:** create un rituale di saluto per il vostro gruppo (ad es. battere le mani, schioccare le dita). Salutatevi in questo modo durante e al di fuori dell'attività quando vi incontrate e quando ve ne andate.

**Delegare responsabilità e compiti (3)**

Promuovi lo sviluppo della personalità dei partecipanti affidando loro compiti e responsabilità. In questo modo dimostri di aver fiducia in loro, di accettare opinioni diverse e mostri tolleranza nei confronti degli errori.

**Consiglio:** stabilisci in collaborazione con il gruppo un piano con diversi incarichi, in cui si attribuiscono varie funzioni per un determinato periodo di tempo (ad es. nel mese di maggio Lea è responsabile dell'ordine nello spogliatoio).

**Promuovere un approccio costruttivo nei confronti dei conflitti (4)**

Offri ai giovani sportivi la possibilità di imparare ad affrontare in modo costruttivo i conflitti. In questo modo promuovi competenze importanti come la gestione delle emozioni, la capacità di scendere a compromessi o di cambiare prospettiva.

**Consiglio:** crea un rituale di riappacificazione (ad es. stretta di mano). Il rituale – insieme alle scuse espresse a voce – aiuta i partecipanti a risolvere un conflitto.

**«Nella nostra società sportiva è in vigore il sistema delle madrine e dei padrini. A ogni nuovo arrivato viene assegnata una madrina o un padrino, qualcuno che già da tempo frequenta il gruppo di allenamento e che si prende cura del nuovo membro, mostrandogli come funzionano le cose.»**

**Vivere la diversità (5)**

Sfrutta le diversità come opportunità (ad es. sesso, origini sociali, età, lingua, religione, disabilità). Sottolinea i punti forti individuali e la loro importanza per il gruppo e impegnati per offerte accessibili a tutti.

**Consiglio:** sensibilizza i partecipanti alle espressioni che possono ferire o discriminare (ad es. osservazioni razziste oppure omofobe). Stabilite delle regole di comunicazione in tal senso.

**Modulo di apprendimento: «Vivere la diversità»**

 [jsle.ch/iLvF](https://jsle.ch/iLvF)



**«Studi dimostrano che ragazze e giovani donne fanno meno movimento di ragazzi e giovani uomini. In particolare le ragazze con background migratorio sono sottorappresentate nello sport societario. Si vuole invertire questa tendenza lanciando delle campagne per esortare le ragazze a fare sport. È in questo contesto che è nato il tema del mese di [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch) «Promozione delle ragazze nello sport». Come monitorice o monitore G+S ricevi concrete raccomandazioni pratiche su come promuovere le ragazze nei loro punti forti a livello sportivo.»**

**Approfondimento: «Promozione delle ragazze e delle giovani donne nello sport»**

 [jsle.ch/iVMf](https://jsle.ch/iVMf)

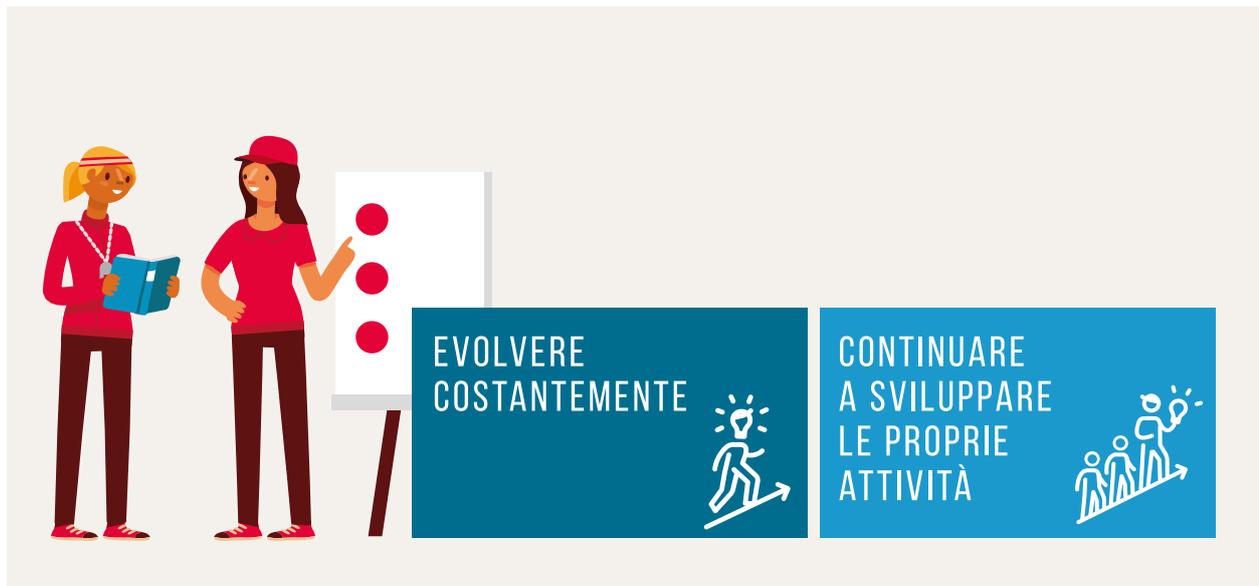


Figura 22: I due campi d'azione del settore di attività «Innovare».

Nel settore di attività «Innovare» rifletti regolarmente su te stesso e sulle tue attività in modo critico. Ne trai obiettivi personali e misure concrete per le tue lezioni. Partecipa regolarmente a formazioni continue e segui con attenzione l'evoluzione della tua disciplina sportiva, garantendo in questo modo alle partecipanti un'offerta di allenamento al passo con i tempi e di elevata qualità.

Il settore di attività «Innovare» si divide in due campi d'azione, che a loro volta comprendono da due a tre raccomandazioni d'azione concrete.

## Modulo di apprendimento: «Innovare»

 [jsle.ch/iLiN](https://jsle.ch/iLiN)

## Video: «Innovare»

 [jsle.ch/iViN](https://jsle.ch/iViN)

## Evolgere costantemente

### Riflettere su sé stessi

Rifletti regolarmente sul tuo atteggiamento e il tuo comportamento. Pensa ai tuoi punti di forza così come agli aspetti in cui puoi migliorare. Prenditi consapevolmente del tempo per l'autoriflessione e basati su domande orientative come, ad esempio: «Come mi presento?», «Come comunico?», «Qual è il mio atteggiamento (saper essere) nei confronti del mio interlocutore?».

### Porsi obiettivi personali

Assicurati di fissare obiettivi personali oltre agli obiettivi per il gruppo di allenamento. Basati sulla tua riflessione precedente (cfr. sopra) e formula obiettivi comportamentali o d'insegnamento. Come per gli obiettivi sportivi, questi dovrebbero essere concreti, realistici e anche verificabili (ad es. «Per 12 settimane darò a ogni partecipante almeno un feedback per allenamento»).

#### Approfondimento:

«Campo d'azione **Evolgere costantemente**»

 [jsle.ch/iHwE](https://jsle.ch/iHwE)

### Frequentare regolarmente formazioni continue

Nell'ambito del proprio sviluppo personale, le monitorici e i monitori G+S frequentano regolarmente formazioni. Sfrutta a tale scopo le offerte di formazione continua di G+S così come i corsi e moduli interdisciplinari nell'ambito della formazione per gli adulti (ad es. FSEA).



**«Il check per monitori G+S illustra le tue attuali competenze nel trasmettere**

**la tua disciplina sportiva.**

**Un'autovalutazione ti permette di ricevere un punto della situazione individuale.**

**Questo ausilio ti aiuta a riflettere in modo critico sulla tua attività G+S e a svilupparla ulteriormente.»**

Sito Internet: «Check per monitori G+S»

 [jsle.ch/iWjC](https://jsle.ch/iWjC)

## Continuare a sviluppare le proprie attività

### Riflettere sulle proprie attività

Il secondo campo d'azione è dedicato all'ulteriore sviluppo delle tue attività. Rifletti regolarmente sull'organizzazione dei tuoi allenamenti e sulle tue lezioni. Esamina diversi strumenti di valutazione e chiedi un feedback ai partecipanti. Chiedi ad altre persone, ad esempio a monitorici e monitori G+S che conosci, un feedback sulle tue attività G+S.

### Seguire attivamente l'evoluzione della disciplina sportiva

Proponi ai tuo bambini e giovani un'offerta di allenamento moderna e innovativa. Segui con attenzione l'evoluzione della tua disciplina sportiva. Tieniti costantemente aggiornato sulle tendenze, cerca lo scambio con le colleghe e i colleghi, partecipa a formazioni continue specifiche e, se necessario, approfondisci alcune tematiche consultando la letteratura specializzata.



**«Grazie al tuo riconoscimento G+S hai la possibilità di beneficiare della ricca offerta di formazioni**

**continue G+S. Ti attende una gamma di moduli specifici della disciplina sportiva e interdisciplinari, che ti permettono di ampliare i tuoi orizzonti e di occuparti di tematiche interessanti e importanti come, ad esempio, la comunicazione, la multiculturalità, le disabilità nello sport e la prevenzione degli abusi sessuali.»**



Figura 23: I due campi d'azione del settore di attività «Curare l'ambiente».

Nel settore di attività «Curare l'ambiente» sei coinvolto attivamente nella vita della società sportiva. Così facendo, vivi i valori dello sport e li promuovi negli allenamenti. Incentiva la coesione, mostra iniziativa personale, dai una mano durante gli eventi e sostieni il più possibile la società sportiva. Crea un dialogo costruttivo e basato sulla cooperazione con i genitori, l'entourage in generale e le persone di altre società sportive. Amplia la tua rete di contatti.

Il settore di attività «Curare l'ambiente» si divide in due campi d'azione, che a loro volta comprendono due raccomandazioni d'azione ciascuno.

#### Modulo di apprendimento: «Curare l'ambiente»

 [jsle.ch/iLup](https://jsle.ch/iLup)

#### Video: «Curare l'ambiente»

 [jsle.ch/iVup](https://jsle.ch/iVup)

## Partecipare attivamente in seno alla società sportiva

### Vivere i valori dello sport e promuoverli nella società sportiva

Con le tue conoscenze (sapere), le tue capacità (saper fare) e il tuo atteggiamento (saper essere) non lasci il segno solo nei bambini e giovani, ma anche nella tua società sportiva. Sii consapevole del tuo ruolo chiave e dai l'esempio. Vivi i valori dello sport (Carta etica, pag. 12) e promuovili in tutte le attività sportive ed extra sportive della tua società. Segui da vicino ciò che accade nella società sportiva e osserva il comportamento dei parte-

### Sostenere e contribuire allo sviluppo della società sportiva

Molte monitrici e numerosi monitori G+S sono coinvolti nella società sportiva anche al di fuori dell'allenamento. Si assumono la responsabilità, mostrano iniziativa e sottopongono al comitato idee e proposte di miglioramento. Dai una mano durante gli eventi organizzati dalla società sportiva e, a seconda della tua situazione personale, rifletti se vorresti impegnarti ancora di più nella società sportiva (ad es. nel comitato).



**«Da un po' di tempo sono attiva anche nel comitato della mia società sportiva. Insieme sviluppiamo idee e facciamo progredire la società. È una bella sensazione quando gli sforzi profusi vanno a beneficio di bambini e giovani. Nel gruppo ci sono anche alcune monitrici o monitori di lunga data che mi consentono di beneficiare delle loro esperienze e conoscenze.»**

## Coinvolgere le persone e le organizzazioni chiave

### Creare una rete di contatti e promuovere lo scambio

Assicurati di conoscere le persone rilevanti nel tuo ambiente e instaura con loro un dialogo costruttivo basato sulla collaborazione. Può trattarsi sia di persone interne alla società sportiva (collegli monitori, membri del comitato, coach G+S) così come di persone di altre società sportive o che appartengono all'ambiente della società sportiva (ad es. custode della palestra, addetto alla piscina). Assicurati inoltre di conoscere le organizzazioni chiave dello sport svizzero (ad es. G+S, Swiss Olympics, Swiss Sport Integrity, federazione sportiva nazionale, uffici cantonali dello sport ecc.). Sulle loro piattaforme trovi informazioni e contenuti importanti riguardanti la tua disciplina sportiva.

cipanti, dei funzionari e degli altri monitori. Segnala le violazioni della Carta etica (ad es. aggressioni, discriminazioni, doping, metodi di allenamento irresponsabili) a Swiss Sport Integrity. Tutte le persone con obbligo di assistenza nello sport, quindi anche le monitrici e i monitori G+S, devono attenersi.

### Sito Internet: «Swiss Sport Integrity»

 [jsle.ch/iWsp](https://jsle.ch/iWsp)



**«Ci sono momenti nei quali come monitrice o monitore G+S raggiungi i tuoi limiti e hai bisogno di un aiuto professionale. La consulenza di Pro Juventute per chi lavora con i giovani offre sostegno 24 ore su 24. Dei professionisti offrono una consulenza confidenziale e gratuita nella ricerca di soluzioni.»**

### Sito Internet: «Pro Juventute»

 [jsle.ch/iVpj](https://jsle.ch/iVpj)

### Curare i contatti con i genitori

Cura i contatti con i genitori dei bambini e dei giovani del tuo gruppo di allenamento. Informali, ad esempio, in merito a eventi programmati, spiega loro il comportamento che devono mantenere in occasione di una competizione e, nel limite del possibile, cerca di coinvolgerli (ad es. car pooling). Sii a disposizione dei genitori per rispondere alle loro domande e cerca attivamente il dialogo se devi parlare di un bambino o di un giovane.

---

# Good Practice



## Consigli metodologici

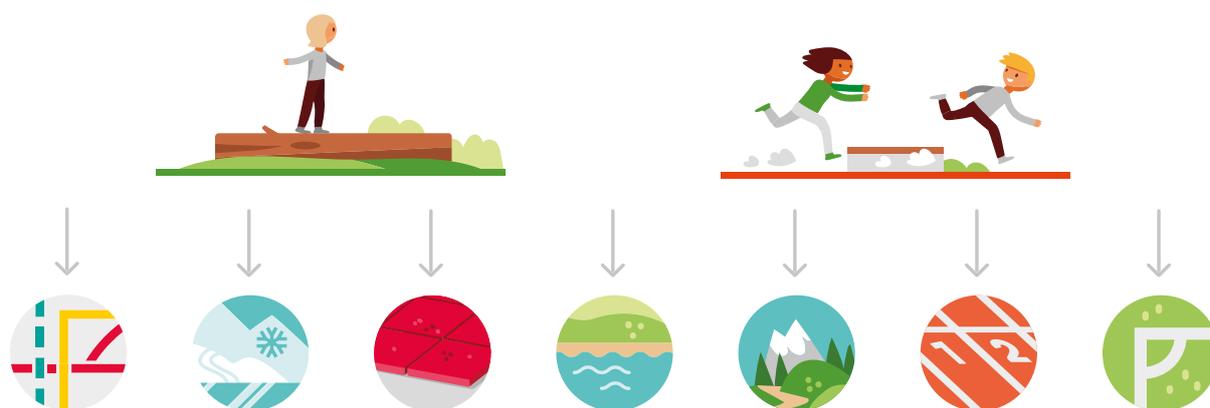


Figura 24: L'impiego di forme di base del movimento e del gioco in vari setting.

### Esercizi efficaci e ideali per la pratica

Nelle pagine seguenti trovi idee per l'allenamento delle forme di base del movimento e del gioco. Si tratta di esempi di esercizi che nella pratica si sono rivelati efficaci. Le forme scelte:

- sono interdisciplinari e applicabili in diversi setting
- sono facili da comprendere e non necessitano di molte istruzioni
- non hanno praticamente bisogno di materiale
- possono essere rese più facili o più difficili e quindi adeguate al gruppo di allenamento

### Promuovere in modo variato

Sii consapevole dell'importanza delle forme di base del movimento e del gioco nell'allenamento dei bambini. Nel limite del possibile integra queste forme in ogni allenamento, assicurando così una promozione a lungo termine. Numerosi esercizi possono essere svolti anche nella parte riservata al riscaldamento.

Promuovi i bambini e giovani in modo variato. Inserisci quindi nell'organizzazione del tuo allenamento più forme di base del movimento e del gioco possibili. A seconda della disciplina sportiva puoi naturalmente dare più peso a certi esercizi [ad es. il monitore di pallamano metterà al centro la forma di base del movimento «lanciare e prendere»].

### L'importanza delle ripetizioni

Tieni sempre presente l'importanza delle ripetizioni per il processo di sviluppo e di apprendimento. Lavora quindi spesso con esercizi che si sono dimostrati efficaci. Variarli continuamente per diversificare l'attività, pur mantenendo l'essenza dell'esercizio. Le ripetizioni degli esercizi mostrano ai bambini e ai giovani i loro progressi, rafforzando la fiducia in sé stessi e la motivazione.

### Good Practice: struttura del capitolo

Il seguente elenco di esercizi è suddiviso in tre parti: esercizi e giochi che si riferiscono alle forme di base del movimento, percorsi che conducono alle forme di base del movimento nonché esercizi e giochi che si riferiscono alle forme di base del gioco. A integrazione della forma di base trovi idee per facilitare o rendere più difficile l'esecuzione.



**«Per le monitorici e monitori G+S Internet è una miniera inesauribile per l'organizzazione degli**

**allenamenti. Ma ci vuole prudenza. Accanto a idee brillanti e preziose per le tue lezioni, incontri anche forme di gioco e di esercizio discutibili e meno raccomandabili. Un indirizzo sicuro è [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch). La piattaforma svizzera online per l'insegnamento dell'educazione fisica a scuola e l'allenamento è un prezioso e affidabile ausilio. Contenuti interdisciplinari e specifici della disciplina sportiva vengono elaborati da specialisti e sono a disposizione in tre lingue. Pratiche funzioni di ricerca, filtri ed elenchi su misura ti consentono di navigare nel sito Internet in modo rapido e mirato.»**

# Forme di base del movimento

## Correre, saltare: «La parata degli animali»



Forma delle coppie. Un bambino sceglie un animale da imitare e corre, salta e saltella, imitandone l'andamento, il più velocemente possibile attorno a un contrassegno (corsa con imitazione). L'altro bambino indovina l'animale, aspetta il suo turno e inizia la sua corsa.



- Assegnare gli animali da imitare (ad es. con immagini, carte di memory)
- Un bambino sceglie un animale, gli altri lo imitano
- La corsa con imitazione può essere completata dal verso dell'animale



- Rappresentare solo determinati animali (ad es. veloci, lenti, grandi, piccoli, a quattro zampe, a due zampe ecc.)
- Sulla via del ritorno, imitare l'andatura dell'animale all'indietro
- Eseguire l'esercizio sotto forma di staffetta

### Obiettivi

I bambini sperimentano diversi tipi di corsa e di salto. Allenano la percezione e il controllo del movimento. Inoltre fanno esperienze contrapposte di corsa e salto.

### Materiale

- Ev. immagini di animali, carte di memory o altro
- Materiale di demarcazione

## Video: «La parata degli animali»



[jsle.ch/iVtp](https://jsle.ch/iVtp)

## Stare in equilibrio: «L'equilibrista»



Forma delle coppie. I bambini camminano liberamente mantenendo l'equilibrio su linee, corde o diversi oggetti. Un bambino inizia, l'altro lo imita.



- Eseguire al rallentatore
- Guidare il compagno per mano (scambio di ruoli)
- Utilizzare oggetti più larghi (ad es. corda spessa, parte larga della panchina)



- Camminare avanti e indietro mantenendo l'equilibrio
- Prima di svolgere l'esercizio di equilibrio, saltare o saltellare, fare una rotazione
- Sfidarsi a mantenere l'equilibrio in situazioni più difficili (ad es. con gli occhi chiusi, sulle punte dei piedi, facendo rotazioni, mantenendo un oggetto in equilibrio sulla testa)

### Obiettivi

I bambini allenano l'equilibrio nonché la percezione e il controllo del movimento.

### Materiale

- Linee, corde
- Oggetti per sperimentare l'equilibrio (ad es. aste di legno, panchine, palloni medicinali, tronchi di alberi, muretti)

## Video: «L'equilibrista»



[jsle.ch/iVst](https://jsle.ch/iVst)

**Rotolare, ruotare: «La pista delle biglie»**

I bambini saltellano, saltano e corrono tra superfici morbide (ad es. tappetini, neve, erba o altro). A un segnale ruotano e rotolano in modi diversi su queste superfici morbide.

Puoi svolgere il tutto come una storia, dove le singole parole sono dei segnali.



- Eseguire al rallentatore
- Presentare come una storia che parla di animali e descrivere i movimenti mediante metafore (ad es. rotolare come un riccio, girarsi sulla schiena come un gatto)



- Sfidarsi a coppie con varianti creative
- Impartire compiti concreti (ad es. ruotare in aria, ruotare seduti sul pavimento, capriola all'indietro e di lato)

**Obiettivi**

I bambini si esercitano a ruotare e a rotolare e imparano a controllare meglio i loro movimenti. Inoltre imparano a orientarsi nello spazio e a reagire in modo rapido e corretto ai segnali.

**Materiale**

- Superfici morbide o materiale di demarcazione per segnalare il perimetro

**Video: «La pista delle biglie»**

[jsle.ch/iVkb](https://jsle.ch/iVkb)

**Arrampicarsi, stare in appoggio: «Scimmia e granchio»**

I bambini imitano scimmie e granchi. Si spostano assumendo la corrispondente andatura (a quattro zampe, lateralmente, arrampicandosi) superando diversi ostacoli. Puoi svolgere questo gioco anche nel bosco, su terreni aperti, nella neve, in piscine poco profonde o sul ghiaccio.



- Mostrare come si sta in appoggio e prevedere fasi di recupero (sciogliere le braccia, saltellare e saltare in alternanza alla posizione in appoggio)
- Muoversi in fila indiana; un bambino dà l'esempio e gli altri lo imitano



- Stare in appoggio su diversi oggetti (ad es. appoggiare le mani su una panchina e saltare lateralmente e in avanti da una parte all'altra)
- Arrampicarsi come scimmie passando attraverso elementi del cassone e alla fine saltare sulla parte superiore del cassone
- Appoggiare le mani all'interno di un cerchio a terra, stendere le braccia e assumere la posizione della flessione. In questa posizione spostarsi attorno al cerchio
- Raggiungersi a vicenda su un tratto/percorso prestabilito

**Obiettivi**

I bambini esercitano la loro forza di appoggio e migliorano il controllo del movimento.

**Materiale**

- Diversi ostacoli (ad es. panchine, cerchi, resti di tappeti, skateboard, tronchi di alberi)

**Video: «Scimmia e granchio»**

[jsle.ch/iVak](https://jsle.ch/iVak)

Oscillare, dondolare: «Tarzan»	
	I bambini dondolano avanti e indietro sulla fune come Tarzan.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legare insieme due funi; oscillare da seduti o in piedi</li> <li>- Fare un nodo alla fune; oscillare e dondolare appesi, seduti o in piedi</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Darsi lo slancio e atterrare in piedi</li> <li>- Iniziare su un cassone, dondolare avanti e indietro</li> <li>- Darsi lo slancio e al ritorno trasportare con sé un altro bambino sulla fune</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	I bambini sperimentano movimenti oscillatori, percepiscono sensazioni positive, credono nelle proprie capacità e dimostrano di essere coraggiosi. Imparano a valutare la propria forza e allenano la muscolatura delle estremità superiori.
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fune (appesa al soffitto della palestra o legata a un albero)</li> <li>- A seconda della difficoltà dell'esercizio disporre dei tappetini a terra</li> </ul>

**Video: «Tarzan»**



jsle.ch/iVtz

Muoversi a ritmo, danzare: «La banda»	
	Scegli diversi brani musicali adatti all'età con vari ritmi. I bambini seguono il ritmo e si muovono in modo libero e creativo.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sostenere il ritmo con una percussione (ad es. tamburello, battito delle mani)</li> <li>- Fornire istruzioni preliminari (ad es. movimenti ampi e contenuti, sul pavimento, in posizione eretta)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raccontare delle storie e indicare figure da imitare</li> <li>- Mettere a disposizione attrezzi di piccole dimensioni e oggetti per improvvisare (ad es. corda, cerchi, sciarpe, palloni, giornali)</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	I bambini percepiscono diversi ritmi e tipi di musica e si muovono di conseguenza. In questo modo allenano e promuovono il controllo del movimento, la sensazione del ritmo nonché la creatività.
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brani musicali brevi con ritmi chiari e variati</li> <li>- Attrezzi di piccole dimensioni e oggetti</li> </ul>

**Video: «La banda»**



jsle.ch/iVrb

**Lanciare, ricevere: «Il crepaccio del ghiacciaio»**

I bambini si muovono liberamente in un campo prestabilito. La metà di loro ha un pallone. Non appena un bambino con un pallone in mano si ritrova di fronte a un compagno senza pallone, lo lancia oltre il crepaccio (linea o demarcazione a terra).



- Far rotolare il pallone
- Il pallone può toccare una volta a terra prima di essere preso dal bambino
- Lanciare in aria il pallone e riprenderlo



- Ogni bambino ha un pallone. Lanciare i palloni incrociando le traiettorie
- Usare diversi oggetti da lanciare
- Lanciare i palloni all'indietro

**Obiettivi**

I bambini allenano il controllo del movimento, migliorano la precisione e la capacità di lanciare e ricevere.

**Materiale**

- Palloni
- Linee o contrassegni
- Vari oggetti da lanciare (ad es. palla di giornale accartocciato, palle di neve, pigne, asticelle di legno, animali di peluche ecc.)

**Video: «Il crepaccio del ghiacciaio»**

[jsle.ch/iVgs](https://jsle.ch/iVgs)

**Lottare, azzuffarsi: «Le isole»**

Due bambini si inginocchiano uno di fronte all'altro e cercano di spingersi fuori da un piccolo campo (ad es. tappetino come isola). Il vincitore deve restare con almeno una parte del corpo nel campo, chi perde invece non può più toccare il campo con alcuna parte del corpo.

Attenzione: fissa regole chiare (ad es. segnale di stop, non picchiarsi o non mettere le mani alla gola dell'avversario).



- Invece di un duello diretto, lottare per entrare in possesso di un oggetto (ad es. pallone medicinale), posarlo di fianco al campo
- Eseguire il compito da seduti o a quattro zampe



- Lasciare che siano i bambini a stabilire le regole (ad es. lottare anche in piedi)
- Sotto forma di torneo: sconfitto contro sconfitto vincitore contro vincitore
- Ingrandire il campo di gioco (isola)

**Obiettivi**

I bambini si esercitano nella difesa di uno spazio o un oggetto in modo corretto (fairplay) e imparano a controllare le proprie emozioni. Allenano in modo ludico abilità e forza.

**Materiale**

- Tappetini o altre superfici morbide
- Oggetti (ad es. palloni medicinali pesanti, palloni da ginnastica)

**Video: «Le isole»**

[jsle.ch/iVir](https://jsle.ch/iVir)

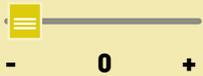
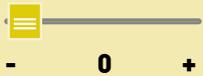
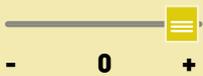
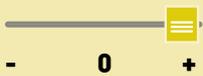
Scivolare, slittare: «Il cane da slitta»	
	<p>Un bambino siede o si inginocchia su una superficie che scivola facilmente (ad es. resti di tappeti, asciugamano o altro) e si aggrappa a un cerchio o a una corda (slitta). Un altro bambino svolge il ruolo del cane da slitta e traina il compagno lungo un percorso.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire al rallentatore</li> <li>- Trainare la slitta su una linea retta (senza curve)</li> <li>- Trainare la slitta in due o spingerla (da dietro)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scivolare inginocchiati o in piedi</li> <li>- Eseguire l'esercizio sotto forma di staffetta</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	<p>I bambini provano la sensazione di scivolare e slittare, si tengono in equilibrio e rafforzano la muscolatura.</p>
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resti di tappeti, asciugamano o altro (all'aperto: supporto con ruote)</li> <li>- Cerchio, corda o altro</li> </ul>

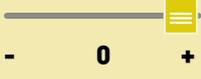
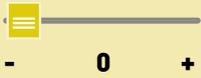
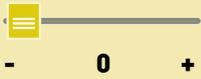
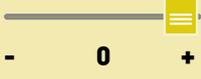
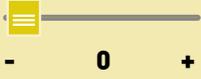
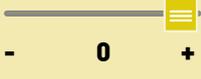
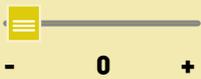
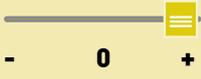
**Video: «Il cane da slitta»**

 [jsle.ch/iVsh](https://jsle.ch/iVsh)

**Sito Internet: «mobilesport – Lista dei preferiti Forme di base del movimento»**

 [jsle.ch/iMbg](https://jsle.ch/iMbg)

Percorsi «Escursione in montagna»		
Tema	Contenuto ( <i>variante invernale</i> )	Materiale/Indicazioni
Introduzione	<p><b>Prepare lo zaino per un'escursione</b></p> <p>Qualcuno mostra un movimento sul posto (senza attrezzi), gli altri lo imitano. La persona successiva ripete il movimento e ne aggiunge un altro. Ripetere finché lo zaino non è pieno (tutti hanno mostrato un movimento)</p> <p> Eeguire in piccoli gruppi; tutti ripetono i movimenti insieme</p> <p> Collegare il movimento con una parola; una persona ripete i movimenti da sola gli altri la imitano</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutti in cerchio</li> </ul>
Istruzioni	<p><b>Istruzioni percorso «Il mondo della montagna» («mondo invernale»)</b></p> <p>In coppia assolvere tutte le nove postazioni, limite di tempo/cambio di postazione al segnale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Foglio con spiegazioni per ciascuna postazione</li> <li>- Nastro adesivo</li> </ul>
Correre, saltare	<p><b>La corsa delle parole (<i>Sci di fondo con le parole</i>)</b></p> <p>Toccare più velocemente possibile tutte le lettere di una parola (ad es. zaino, montagna, bastoni, neve, scarpone, igloo, cuffia, ecc.), appese in diversi luoghi. Allo stesso tempo, superare saltando i giornali sparsi per terra.</p> <p> Eeguire lo stesso esercizio con i colori di un'immagine</p> <p> Legare i bambini con una corda per saltare</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lettere o colori su pareti, alberi oppure oggetti</li> <li>- Parole o immagini</li> </ul>
Equilibrio	<p><b>Attraversare il torrente (<i>Scioglimento dei lastroni di ghiaccio</i>)</b></p> <p>I bambini sono in equilibrio su una gamba su di un giornale (pietra). Al segnale passano a un altro giornale. Prima del prossimo cambio piegare una volta il giornale. Chi riesce a mantenere l'equilibrio sul giornale più piccolo?</p> <p> Su entrambi i piedi o su due giornali</p> <p> Allo stesso tempo tenere in equilibrio un pallone (o altro) sulla testa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giornali come pietre (lastroni di ghiaccio)</li> <li>- Ev. nastro adesivo</li> </ul>
Rotolare, ruotare	<p><b>Ferrovia a cremagliera (<i>Gatto delle nevi</i>)</b></p> <p>I bambini mettono un giornale sotto il braccio, nella piega del gomito, sotto il mento oppure tra le gambe. Fanno una piroetta (rotazione lungo l'asse verticale) e passano il giornale al compagno.</p> <p> Seduti - Passarsi il giornale con i piedi</p> <p> Eeguire una doppia rotazione o una capriola in avanti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giornali</li> </ul>

Tema	Contenuto ( <i>variante invernale</i> )	Materiale/Indicazioni
<b>Arrampicarsi, stare in appoggio</b>	<p><b>Parco avventura (<i>Arrampicarsi su una parete di ghiaccio</i>)</b></p> <p>I bambini si arrampicano a quattro zampe usando le «prese da arrampicata» (pezzi di giornale incollati al pavimento)</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- A quattro zampe sul posto</li> <li>- Disporre le prese più vicine tra loro</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- In appoggio all'indietro</li> <li>- Aumentare il più possibile la distanza fra le prese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pezzi di giornale</li> <li>- Nastro adesivo</li> </ul>
<b>Dondolare, oscillare</b>	<p><b>Elicottero di soccorso (<i>Elicottero di soccorso</i>)</b></p> <p>I bambini fanno dondolare una palla di giornale accartocciato appesa a uno spago attorno al proprio corpo (il corpo è orientato sempre nella stessa direzione / con cambio delle mani).</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Far dondolare la palla di giornale accartocciato davanti al corpo</li> <li>- Ruotare sull'asse del proprio corpo portando con sé la palla di giornale</li> </ul>  <p>Dopo ogni rotazione passare a un compagno la palla di giornale, senza interrompere l'oscillazione</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palla di giornale accartocciato</li> <li>- Spago</li> <li>- Nastro adesivo</li> </ul>
<b>Muoversi a ritmo, danzare</b>	<p><b>Dare il ritmo (<i>Dare il ritmo con un bastone da sci</i>)</b></p> <p>Un bambino dà il ritmo con un giornale arrotolato (ad es. gocce di pioggia, ferrovia, cavallo al galoppo) gli altri lo imitano.</p>  <p>Ritmare le sillabe</p>  <p>A coppie, dare il ritmo con diverse parti del corpo (ad es. battere i piedi o le mani) cantando una breve canzoncina / filastrocca (Mi chiamo Enzo Lorenzo, Foot Shake Dance ecc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giornali arrotolati</li> <li>- Nastro adesivo</li> </ul>
<b>Lanciare, ricevere</b>	<p><b>Prendere la stella cadente (<i>Prendere i fiocchi di neve</i>)</b></p> <p>I bambini si lanciano (usando una sola mano) una palla di giornale accartocciato mantenendo la maggiore distanza possibile.</p>  <p>Lanciare e ricevere con entrambe le mani</p>  <p>Lanciare e ricevere attraverso un anello</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palla di giornale accartocciato</li> <li>- Nastro adesivo</li> </ul>
<b>Lottare, azzuffarsi</b>	<p><b>La lotta degli stambecchi (<i>Ingaggio hockey su ghiaccio</i>)</b></p> <p>I bambini sono appoggiati su tre estremità e cercano di toccarsi a vicenda mani o gambe con un giornale arrotolato (il puck = sottrarre al compagno una palla di giornale accartocciato).</p>  <p>Duellare sdraiati sulla pancia</p>  <p>Duellare da seduti con il giornale arrotolato tra i piedi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giornali arrotolati</li> <li>- Nastro adesivo</li> </ul>

Tema	Contenuto <i>(variante invernale)</i>	Materiale/Indicazioni
<b>Scivolare, slittare</b>	<p><b>Slittovia (<i>Discesa in slittino</i>)</b></p> <p>A turno, i bambini sono seduti su un giornale e si spingono o trainano attraverso la palestra</p> <p> Sdraiati con la schiena appoggiata sul giornale e farsi tirare dai piedi</p> <p>-      0      +</p> <p> Appoggiare le mani su un giornale, i piedi su un altro contraendo e allungando braccia e gambe come un bruco</p> <p>-      0      +</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giornali come slittini</li> <li>- Ev. nastro adesivo</li> </ul>
<b>Ritorno alla calma</b>	<p><b>Massaggio picchiettato</b></p> <p>Una persona è distesa sulla pancia, l'altra con leggeri colpi di giornale le toglie fili d'erba e foglie (neve) dai vestiti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giornali arrotolati</li> </ul>

**Video: «Escursione in montagna»**

 [jsle.ch/iVpa](https://jsle.ch/iVpa)

# Forme di base del gioco

Giochi liberi: «Fermati cerchio!»	
	<p>Tutti prendono un cerchio e sperimentano ciò che si può fare con quest'oggetto; inventano acrobazie, le testano e si allenano. Al segnale «fermati cerchio!» tutti si immobilizzano con il cerchio in mano oppure lo posano a terra.</p>
	<p>Eseguire con fazzoletti da giocoliere o palloncini</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sostituire i cerchi con diversi oggetti (ad es. palloni, corde, racchette, footbag/hacky sack, tavolette da nuoto, asticelle in legno, cappelli ecc.)</li> <li>- Giocare con il cerchio solo con piedi, mani o testa</li> <li>- Contemporaneamente con due oggetti predefiniti</li> <li>- Al comando «fermati cerchio!» mettersi a coppie, mostrarsi a vicenda le acrobazie inventate e imitare</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	<p>Sperimentare e inventare figure secondo il proprio livello, affinare la creatività e allenare l'abilità a maneggiare un oggetto.</p>
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cerchi</li> <li>- Diversi oggetti (cfr. sopra)</li> </ul>

## Video: «Fermati cerchio!»

 [jsle.ch/iVrf](https://jsle.ch/iVrf)

Giochi di reazione: «La caverna dei ladroni»	
	<p>I giocatori si posizionano a coppie uno di fronte all'altro. Le loro braccia tese non devono toccarsi. I giocatori di una parte indossano nastri rossi, gli altri nastri blu. A seconda del colore chiamato dal monitor i bambini corrono nella loro caverna oppure provano a prendere l'avversario prima che raggiunga la sua.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentare la distanza tra i giocatori (più facile per i ladri)</li> <li>- Ridurre la distanza tra i giocatori (più facile per gli inseguitori)</li> <li>- Variare la posizione di partenza (da seduti, su un ginocchio)</li> <li>- Indicare la direzione di corsa</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assegnare un calcolo numerico: a seconda del risultato sarà uno o l'altro giocatore a dover correre (ad es. rosso = pari; blu = dispari)</li> <li>- Raccontare storie con parole predefinite che fungono da segnale: al segnale i ladroni corrono nella loro caverna e vengono inseguiti dai cacciatori</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	<p>I giocatori imparano a mantenere alta l'attenzione e a reagire in modo rapido e corretto ai segnali.</p>
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nastri di due colori</li> <li>- Oggetti di demarcazione per le grotte dei ladroni</li> </ul>

## Video: «La caverna dei ladroni»

 [jsle.ch/iVrf](https://jsle.ch/iVrf)

**Giochi di staffette: «Ciao!»**

Due squadre si dispongono a una certa distanza una davanti all'altra. I primi componenti di entrambe le squadre si corrono incontro. Quando si incontrano (non per forza al centro) si salutano, eseguono insieme un movimento prestabilito o si passano, ad esempio, un pallone o un bastone e ritornano al loro punto di partenza. Battono la mano del corridore seguente e si mettono in fondo alla fila. La staffetta è finita quando ogni squadra ha corso tre volte. Forma piccole squadre per aumentare il tempo di movimento!



- Stabilire un punto d'incontro fisso al centro
- Invece del saluto o del passaggio di oggetti darsi il cinque



- Variare l'andatura (ad es. passo laterale, all'indietro, salti)
- Variare il saluto, il movimento da eseguire o il modo in cui passarsi l'oggetto (ad es. particolare stretta di mano, passarsi il pallone all'indietro tra le gambe)

**Obiettivi**

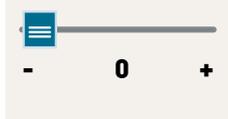
I giocatori imparano a correre velocemente e a coordinare i propri spostamenti/gesti.

**Materiale**

- Palloni
- Bastoni
- Oggetti di demarcazione

**Video: «Ciao!»****Giochi di inseguimento e di nascondino: «Inseguimento con i nastri»**

Tutti si infilano un nastro nei pantaloncini in modo che sporga per ca. 20 cm. In un campo prestabilito, i giocatori provano a prendere più nastri possibile senza perdere il loro. Chi perde il nastro ne chiede uno nuovo o esegue un compito supplementare. Chi raccoglierà più nastri?



- Stabilire direzioni di corsa obbligatorie (evitare gli scontri)
- Ridurre il campo
- Distribuire più nastri per giocatore



- Ingrandire il campo
- Variare l'andatura (ad es. sidestep, all'indietro)
- Svolgere un concorso a squadre con due squadre: quale squadra conquista più nastri in due minuti?

**Obiettivi**

I giocatori sono in grado di correre velocemente e di cambiare direzione, di orientarsi e conciliare le proprie corse/azioni.

**Materiale**

- Nastri
- Oggetti di demarcazione

**Video: «Inseguimento con i nastri»**

### Giochi di lotta: «Lotta per il tesoro»



In un regno si trovano – ripartiti su delle isolette (tappetini) – un numero di tesori (palloni medicinali) pari alla metà dei partecipanti. I bambini corrono in tutte le direzioni all'interno del reame, al segnale cercano di conquistare un tesoro e di difenderlo a terra con il proprio corpo. Chi resta senza tesoro ha trenta secondi di tempo per cercare di strappare il bottino a uno dei compagni. La lotta per il tesoro avviene sempre uno contro uno. Chi alla fine del tempo di gioco è in possesso di un tesoro conquista un punto. Dopo 30 secondi i bambini ringraziano per la competizione corretta e continuano a giocare.



– Usare palloni e tappetini più grandi



– Usare palloni più piccoli o pesanti, tappetini più piccoli  
– Variare l'andatura (ad es. saltellare, strisciare, a quattro zampe ecc.)  
– Fermare la musica invece di fare un segnale d'inizio

#### Obiettivi

I giocatori sono in grado di reagire velocemente ai segnali e di rispettare le regole. Sanno calarsi in diversi ruoli e cambiarli durante il gioco. Inoltre, conquistano e difendono oggetti e sviluppano competenze tattiche.

#### Materiale

– Palloni medicinali  
– Tappetini

### Video: «Lotta per il tesoro»



[jsle.ch/iVks](https://jsle.ch/iVks)

### Giochi di lancio: «Alaska multicolore»



Squadre contrassegnate da nastri di colori diversi e palloni del colore delle squadre. Al segnale, dall'apposita zona di lancio un giocatore per squadra lancia in campo il pallone di un'altra squadra. Poi i giocatori corrono a recuperare il pallone del proprio colore, formano una colonna a gambe divaricate e la fanno rotolare nella galleria che hanno formato. L'ultimo della colonna alza il pallone in alto e grida «Alaska». La squadra più veloce conquista un punto.



– Creare squadre più piccole  
– Giocare su un campo più piccolo



– Variare l'oggetto da lanciare (ad es. frisbee, pallina da tennis, palloncino ecc.)  
– Variare il tipo di tunnel (ad es. con flessioni, a quattro zampe o ponte rovesciato ecc.)  
– Passare il pallone sopra le teste o di lato  
– Inserire forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva

#### Obiettivi

I giocatori sono in grado di correre velocemente, lanciare lontano e in modo preciso, organizzarsi in gruppo e giocare insieme.

#### Materiale

– Palloni di diversi colori  
– Nastri di diversi colori

### Video: «Alaska multicolore»



[jsle.ch/iVfa](https://jsle.ch/iVfa)

## Giochi di passaggi: «Caccia al coniglio»



In un campo delimitato quattro cacciatori danno la caccia a un coniglio e cercano di toccarlo con il pallone (non colpirlo). Con il pallone in mano sono concessi al massimo tre passi. Sostituisci il coniglio dopo un certo tempo o dopo ogni tocco.



- Definire un campo più grande (più facile per il coniglio)
- Permettere cinque passi con il pallone (più facile per i cacciatori)



- Definire un campo più piccolo (più difficile per il coniglio)
- Impiegare più conigli (più difficile per i cacciatori)
- Formare due squadre che si suddividono in conigli e cacciatori. Da una parte del campo i cacciatori della squadra A cacciano i conigli della squadra B e viceversa dall'altra parte del campo. Se un coniglio viene toccato deve cambiare parte di campo e diventa cacciatore. Quale squadra cattura per prima tutti i conigli avversari?

**Obiettivi**

I giocatori sono in grado di lanciare e ricevere un pallone con precisione e di controllarlo con un gioco di squadra intelligente.

**Materiale**

- Due palloni
- Nastri
- Oggetti di demarcazione

## Video: «Caccia al coniglio»



## Giochi di passaggi: «Rubapalla con i cerchi»



Crea due squadre. Sul campo è disposto un numero di cerchi pari al numero di giocatori per squadra + 2. Ogni passaggio a un compagno di squadra nel cerchio vale un punto. Se si perde il pallone, il possesso passa alla squadra avversaria. Quale squadra segna più punti?



- Aumentare il numero dei cerchi
- Usare cerchi più grandi
- Ingrandire il campo



- Non è permesso ripassare il pallone a chi l'ha appena passato
- Assegnare un punto se il passaggio viene fatto con rimbalzo in un cerchio disposto a terra. Se un giocatore avversario ha un piede nel cerchio questo non può essere usato per il passaggio
- Porta vivente: assegnare un punto quando un giocatore gioca il pallone tra le gambe di un avversario

**Obiettivi**

I giocatori riescono a ricevere il pallone e a passarlo, a bloccare i passaggi, a smarcarsi e a giocare in modo efficace nel gruppo.

**Materiale**

- Palloni
- Cerchi
- Nastri

## Video: «Rubapalla con i cerchi»



### Giochi di tiri in porta: «Caccia alle clavette»



Due squadre si distribuiscono ciascuna nella propria metà campo con una clavetta per ogni giocatore. Per ogni squadra un giocatore si posiziona dietro la linea di fondo della squadra avversaria (prigione). All'inizio ogni squadra riceve un pallone e cerca, dalla propria area, di colpire le clavette avversarie e allo stesso tempo di difendere le proprie. Se una clavetta cade per terra, la persona colpita prende la propria clavetta e si posiziona nella prigione dietro alla linea di fondo avversaria. Il giocatore che era lì all'inizio del gioco può prendere la sua clavetta e andare nel suo campo. Quale squadra riesce a colpire tutte le clavette della squadra avversaria?



– Contrassegnare la zona centrale che può essere usata da entrambe le squadre per il lancio



– Variare il numero dei palloni  
– Posizionare le clavette solo in un'area delimitata (segnare con corde o gessetto) o in un cerchio  
– Ingrandire la prigione dai lati del campo di gioco

#### Obiettivi

I giocatori sono in grado di tirare in modo mirato, di colpire un obiettivo mentre sono in movimento, di impiegare in modo efficiente gli altri giocatori, di cambiare velocemente ruolo e di giocare in gruppo.

#### Materiale

– Clavette  
– Palloni  
– Ev. cerchi, corda, gessetto

### Video: «Caccia alle clavette»



[jsle.ch/iVkj](https://jsle.ch/iVkj)

### Giochi di tiri in porta: «2:2 con una porta»



Due coppie giocano l'una contro l'altra con un pallone e con una porta (possibile anche con portiere). Dribblando e facendo passaggi, la coppia che ha il possesso palla cerca di fare un goal. L'altra squadra all'inizio difende; se conquista il pallone passa in attacco. Quale squadra segna più goal?



– Permettere il gioco in superiorità numerica con un giocatore jolly (sempre in attacco)  
– Usare porte più grandi  
– Cambiare il ruolo da difesa ad attacco dopo un determinato lasso di tempo invece che dopo aver conquistato il possesso palla



– Usare porte più piccole  
– Integrare forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva

#### Obiettivi

I giocatori sono in grado di ricevere un pallone, condurlo e passarlo. Inoltre sanno segnare, intercettare passaggi ed evitare goal, riconoscere posizioni e movimenti di compagni e avversari, reagire rapidamente e giocare in gruppo.

#### Materiale

– Pallone  
– Porte

### Video: «2:2 con una porta»



[jsle.ch/iV2t](https://jsle.ch/iV2t)

<b>Giochi di rinvio: «Rimbalzi»</b>	
	<p>Due giocatori con una racchetta da tennis (o altro) colpiscono a turno una pallina da tennis morbida cercando di colpire una zona contrassegnata sulla parete. Dopo aver toccato la parete la pallina può fare un solo rimbalzo a terra prima di essere giocata nuovamente. Entrambi i giocatori cercano di piazzare la pallina in modo che l'altro giocatore non riesca più a colpire la zona contrassegnata. Chi ci riesce ottiene un punto e il servizio. Il servizio deve essere fatto dal basso. Vince chi arriva per primo a 11 punti. In caso di parità sul 10:10 si continua fino a quando uno dei due giocatori ha due punti di vantaggio.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Far rotolare la pallina contro la parete</li> <li>- Usare racchette più grandi</li> <li>- Giocare con una pallina più lenta</li> <li>- Inserire palloncini in custodie di tessuto</li> <li>- Ingrandire la zona da colpire sulla parete</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rimpicciolire la zona da colpire sulla parete</li> <li>- Prevedere oltre alla zona contrassegnata sulla parete anche una zona per i rimbalzi sul pavimento</li> <li>- Svolgere un torneo con promozione e retrocessione. Dopo ogni partita (a tempo) chi vince viene promosso, chi perde retrocede. In caso di pareggio si gioca un punto decisivo</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	I giocatori sono in grado di colpire un oggetto in maniera controllata, conquistarsi un vantaggio, riconoscere posizioni e movimenti dell'avversario e reagire di conseguenza.
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Racchette da tennis (o simili)</li> <li>- Palline da tennis morbide</li> <li>- Ev. nastro adesivo per contrassegnare la zona sulla parete</li> <li>- Ev. palloncini in custodia di tessuto</li> </ul>

**Video: «Rimbalzi»**
 [jsle.ch/iVwa](https://jsle.ch/iVwa)
**Sito Internet: «mobilesport –  
Lista dei preferiti Forme di base del gioco»**
 [jsle.ch/iMsg](https://jsle.ch/iMsg)



Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0  
[www.ufspo.ch](http://www.ufspo.ch)

Direzione del progetto: Andreas Steinegger

Autore: Tim Hartmann

Co-autori: Tobias Bächle, Daniel Birrer, Sarina Buser, Jörg Fuchslocher,  
Thomas Richard, Adrian Rothenbühler, Jsabelle Scheurer, Sara Seiler,  
Markus Tschopp

Redazione: Duri Meier, Yael Schönmann

Traduzione: Servizi linguistici UFSP0

Illustrazioni: Christof Frei, Debora Wüthrich

Layout: Media didattici

Edizione: 2023, 2ª edizione modificata

Articolo n°: 30.80.450 i

UFCL:

Proprietà letteraria riservata. La riproduzione e la diffusione – anche parziali –  
sono ammesse solo previa autorizzazione da parte dell'editore e con indicazione  
della fonte.