

# Motorički i funkcionalni razvoj u predškolskoj dobi kroz elementarne igre

---

**Perhat, Petra**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2016**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:333892>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-25**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Università Juraj Dobrila di Pola  
Odjel za odgojne i obrazovne znanosti  
Facoltà di Scienze della Formazione

**PETRA PERHAT**

**MOTORIČKI I FUNKCIONALNI RAZVOJ U PREDŠKOLSKOJ DOBI  
KROZ ELEMENTARNE IGRE**

**LO SVILUPPO MOTORIO E FUNZIONALE NELL'ETÀ PRESCOLARE  
ATTRAVERSO I GIOCHI ELEMENTARI**

Završni rad

Tesina di laurea triennale

Pula, lipanj 2016.

Pola, giugno 2016

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Università Juraj Dobrila di Pola  
Odjel za odgojne i obrazovne znanosti  
Facoltà di Scienze della Formazione

**PETRA PERHAT**

**LO SVILUPPO MOTORIO E FUNZIONALE NELL'ETÀ PRESCOLARE  
ATTRAVERSO I GIOCHI ELEMENTARI**

**MOTORIČKI I FUNKCIONALNI RAZVOJ U PREDŠKOLSKOJ DOBI  
KROZ ELEMENTARNE IGRE**

Tesina di laurea triennale

Završni rad

JMBAG: 0303032130, studente regolare / redoviti student  
Corso di laurea / Studijski smjer: Corso professionale triennale di Laurea in Educazione  
Prescolare / Preddiplomski stručni studij predškolskog odgoja  
Materia / Predmet: Educazione per il tempo libero

Znanstveno područje / Area scientifica: Socijalne znanosti / Scienze sociali

Znanstveno polje / Campo scientifico: Sociologija odgoja i obrazovanja / Sociologia  
dell'educazione e istruzione

Znanstvena grana / Indirizzo scientifico: Socijalna sociologija / Sociologia sociale  
Relatore / Mentor: prof. dr. sc. Fulvio Šuran

Pula, lipanj 2016.

Pola, giugno 2016

## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Petra Perhat, kandidat za stručnog prvostupnika predškolskog odgoja, ovime izjavljujem da je ovaj Diplomski rad rezultat isključivo mojeg vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Diplomskog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojeg necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

U Puli, 13. lipnja 2016.

Potpis

---

## DICHIARAZIONE DI INTEGRITÀ ACCADEMICA

Io sottoscritta Petra Perhat, Baccalaureata in Educazione Prescolare, dichiaro che questa Tesi di Laurea è frutto esclusivamente del mio lavoro, si basa sulle mie ricerche e sulle fonti da me consultate come dimostrano le note e i riferimenti bibliografici. Dichiaro che nella mia tesi non c'è alcuna parte scritta violando le regole accademiche, ovvero copiate da testi non citati, senza rispettare i diritti d'autore degli stessi. Dichiaro, inoltre, che nessuna parte della mia tesi è un'appropriazione totale o parziale di tesi presentate e discusse presso altre istituzioni universitarie o di ricerca.

A Pola, 13 giugno 2016

La studentessa

---

## IZJAVA

### o korištenju autorskog djela

Ja, Petra Perhat, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom "Motorički i funkcionalni razvoj u predškolskoj dobi kroz elementarne igre" koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 13. lipnja 2016.

Potpis

---

**DICHIARAZIONE**  
**sull'uso dell'opera d'autore**  
**(tesina di laurea triennale)**

Io, sottoscritto/a Petra Perhat autorizzo l'Università Juraj Dobrila di Pola, in qualità di portatore dei diritti d'uso, ad inserire l'intera mia tesina intitolata "Lo sviluppo motorio e funzionale in età prescolare attraverso i giochi elementari" come opera d'autore nella banca dati on line della Biblioteca di Ateneo dell'Università Juraj Dobrila di Pola, nonché di renderla pubblicamente disponibile nella banca dati della Biblioteca Universitaria Nazionale, il tutto in accordo con la Legge sui diritti d'autore, gli altri diritti connessi e la buona prassi accademica, in vista della promozione di un accesso libero e aperto alle informazioni scientifiche.

Per l'uso dell'opera d'autore descritto sopra, non richiedo alcun compenso.

A Pola, il 13 giugno 2016

La studentessa

---

## Indice

1. Introduzione.....	3
2. Le fasi sensibili dello sviluppo motorio del bambino.....	4
3. Le capacità motorie e funzionali e il loro sviluppo fino al sesto anno d'età.....	9
3.1. Lo sviluppo del sistema nervoso, scheletrico e funzionale.....	10
3.1.1. Lo sviluppo del sistema nervoso.....	10
3.1.2. Lo sviluppo dello scheletro .....	10
3.1.3. L'effetto degli ormoni della crescita .....	11
3.1.4. Lo sviluppo del sistema cardiovascolare.....	11
3.2. Lo sviluppo delle capacità motorie.....	12
3.2.1. Lo sviluppo della velocità.....	12
3.2.2. Lo sviluppo della forza.....	12
3.2.3. Lo sviluppo della resistenza .....	13
3.2.4. Lo sviluppo della flessibilità .....	13
3.2.5. Lo sviluppo della coordinazione .....	14
4. L'utilizzo dei giochi elementari per lo sviluppo delle capacità motorie .....	14
4.1. I giochi elementari e la loro funzione.....	14
4.2. I giochi elementari per lo sviluppo della velocità.....	17
4.3. I giochi elementari per lo sviluppo della coordinazione (destrezza, agilità).....	18
4.4. I giochi elementari per lo sviluppo della forza e resistenza.....	19
4.5. I giochi elementari per lo sviluppo della flessibilità.....	20



5. L'utilizzo dei giochi elementari per lo sviluppo dei schemi motori di base.....	20
5.1. I schemi motori di base.....	20
5.2. Il "camminare".....	21
5.2.1. I giochi elementari per imparare a camminare.....	21
5.3. Il "correre".....	22
5.3.1. I giochi elementari per imparare a correre.....	22
6. La motivazione allo sport.....	26
7. Guida per scegliere lo sport adeguato per ogni bambino considerando le sue capacità motorie e i suoi desideri.....	28
8. Conclusione.....	30
9. Bibliografia.....	31
Sommario .....	33
Summary .....	34

## **1. Introduzione**

Nel passato l'uomo cercava sempre di divertirsi con dei giochi nel tempo libero. Durante la storia questi giochi cominciano ad avere sembianze di situazioni dalla vita quotidiana.

Lo sviluppo del gioco nel tempo ha fatto sì che nei diversi sport si è evoluto il gioco come motivazione e divertimento per imparare elementi tecnici e tattici di tutti gli sport. È ben conosciuto il detto: "Giocando s'impara".

Per lo sviluppo dei bambini siamo venuti alla conclusione che lo sviluppo motorio e funzionale deve essere corretto e seguito attraverso le fasi di crescita del bambino.

Dato che questo lavoro abbraccia una popolazione di bambini d'età fino ai sei anni, dobbiamo prendere in considerazione che tutte le capacità motorie e funzionali attraverso gli allenamenti si possono allenare fino ai sei anni. Proprio per questo il mio lavoro cerca di analizzare e spiegare come i giochi elementari di diverso tipo e carattere possono far sì che lo sviluppo psicomotorio del bambino e le sue capacità motorie e funzionali possono essere apprese senza conseguenze negative nelle fasi di crescita del bambino di quest'età. Il mio desiderio era di facilitare la selezione dei giochi che possono essere applicati nello sport per lo sviluppo delle funzionalità motorie del bambino in crescita.

## **2. Le fasi sensibili dello sviluppo motorio del bambino**

La comprensione delle caratteristiche di base della crescita e dello sviluppo dei bambini in età prescolare sono i fondamenti per un lavoro efficace.

Ogni bambino si sviluppa in modo individuale, e per questo non possiamo aspettarci che tutti i bambini acquisiscano una data capacità nello stesso tempo. Per questo, piccoli scostamenti in questo profilo sono considerati normali. Generalizzando, possiamo dire che la maggior parte dei bambini può eseguire con sicurezza le attività motorie qui elencate:

- dai tre ai quattro anni: si arrampica bene, sale e scende le scale alternando i piedi (un piede per ogni scalino), corre con facilità, pedala sul triciclo, si sporge senza cadere.
- I bambino dai quattro ai cinque anni salta su un piede e può rimanervi fermo per più di cinque secondi, sale e scende le scale senza aiuto, calcia la palla in avanti, tira la palla con forza, acchiappa quasi sempre le palle di rimbalzo, si sposta in avanti e indietro con facilità.
- dai cinque ai sei anni riesce a stare su di un piede per più di dieci secondi, salta, fa le capriole, sa andare in altalena e arrampicarsi, può essere capace a saltare la corda.

Lo sviluppo motorio dei giovani avviene secondo delle “tappe di crescita”, o “fasi sensibili” ed i programmi di allenamento con queste fasce d’età devono tenerne presente per essere certi di portare i giovani ad uno sviluppo psicofisico ideale ed alle alte prestazioni in età adulta. Di seguito vedremo quali sono queste tappe.

Le tappe principali dello sviluppo fisico che ci interessano sono:

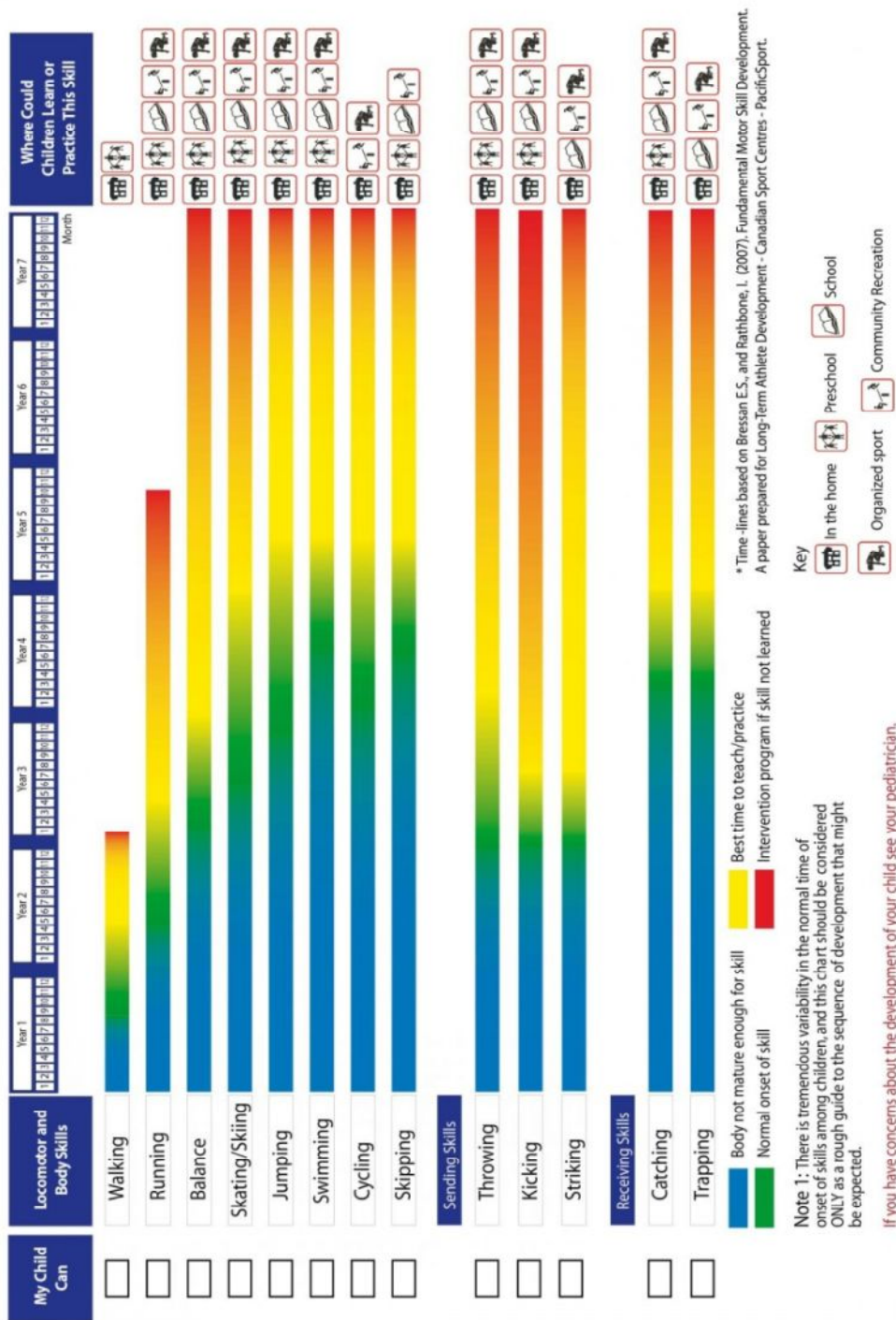
L’infanzia, da zero a tre anni, in questa fase i bambini imparano i movimenti di base,

come il camminare, lo strisciare e l'afferrare oggetti ed inoltre sono spinti dalla curiosità verso la scoperta del mondo esterno; in questa fase è compito dei genitori garantire i giusti stimoli ed un ambiente psicosociale ideale al suo sviluppo psicofisico;

L'età prescolare, dai tre ai sei/sette anni. In questa fase il bambino presenta:

- Un' elevato impulso a muoversi
- Fantasia, curiosità verso l'ignoto
- Mancanza di razionalità, scelte spinte dall'intuito e dall'istinto;
- Scarsa capacità di concentrazione, il bambino si impegna in svariati giochi variandone continuamente le forme;
- Queste caratteristiche vanno utilizzate indirizzando la grande vivacità verso una vasta gamma di conoscenze motorie, soprattutto di base: correre, saltare, strisciare, lanciare, equilibrio, arrampicarsi, rotolare, ruotare, prendere e portare, etc.

Figura 1 <sup>1</sup>



Questo grafico pubblicato dal Centro sportivo canadese indica le fasi sensibili per

<sup>1</sup> Developing Physical Literacy, Canadian Sport Centres

<http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/Developing%20Physical%20Literacy.pdf>, pag. 11

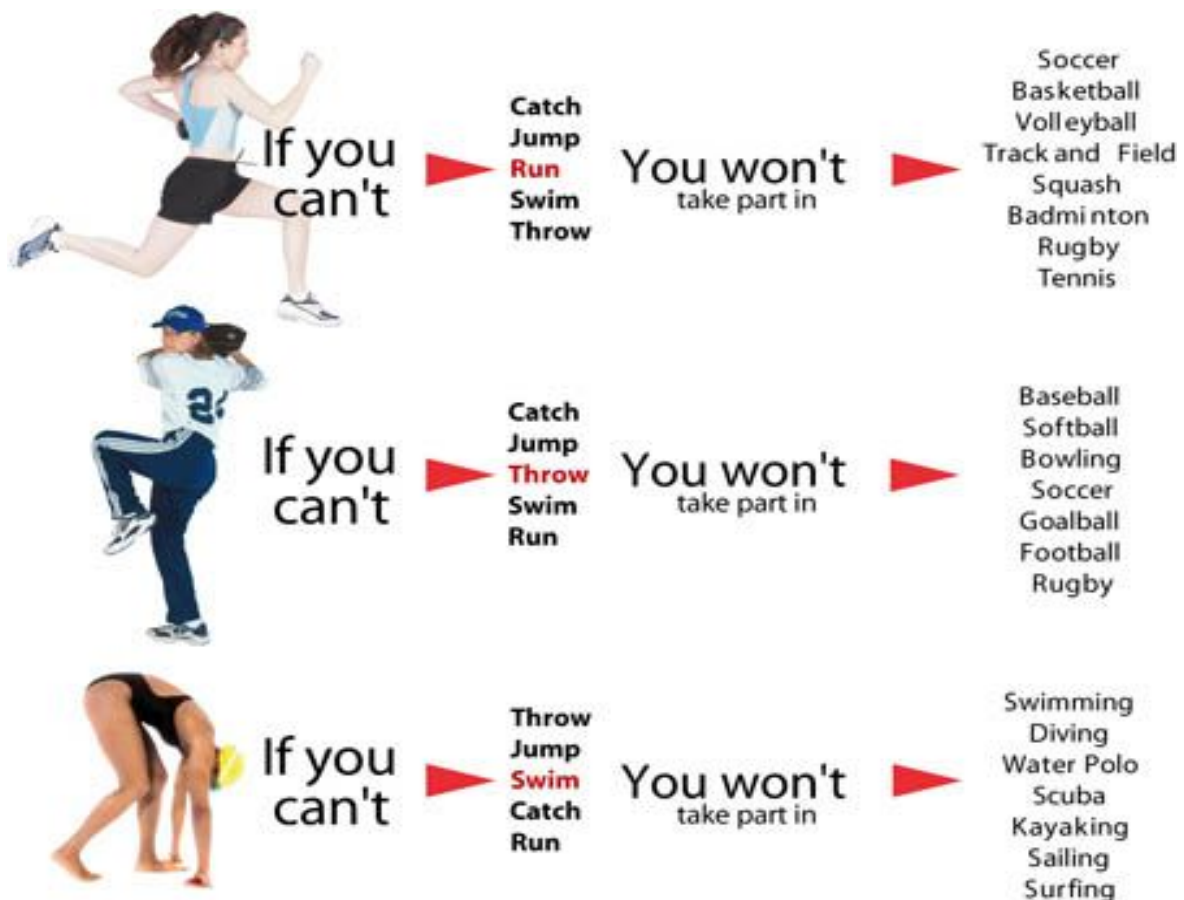
sviluppare alcuni schemi motori dal secondo fino al settimo anno d'età. La tabella alla sinistra ci indica i schemi motori, la linea in colore ci indica quando il corpo e la mente del bambino sono pronti e disposti ad imparare i schemi (blu = il corpo non è ancora pronto, verde = normale insorgenza di abilità, giallo = miglior momento per insegnare e praticare, rosso = programmi di intervento se l'abilità non è ancora appresa).

Come si può osservare, molte attività si possono, anzi si dovrebbero praticare con i bambini in età prescolare per non far loro subire conseguenze per un sviluppo motorio più ampio e complesso nelle fasi successive del apprendimento. I canadesi ci suggeriscono di coinvolgere i bambini nello sport sin dai tre anni d'età (come si può vedere dalla tabella a destra che ci indica dove i bambini praticano e imparano le attività selezionate). I bambini già dal terzo e quarto anno dovrebbero praticare, attraverso i vari giochi motori, l'equilibrio, i schemi motori come gettare (lanciare), calciare, colpire. Con i bambini all'età di cinque anni si dovrebbe cominciare a praticare il pattinaggio e lo sci se si ha possibilità, si dovrebbe con loro praticare il saltare, il nuoto, il ciclismo...

Figura 2 <sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Developing Physical Literacy, Canadian Sport Centres,  
<http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/Developing%20Physical%20Literacy.pdf>, pag. 13  
(visitato 15 maggio 2016 alle 9.00)



Quest' immagine ci fa capire che l'apprendimento dei schemi motori di base è molto importante per un eventuale carriera sportiva futura. Se i bambini non esercitano per es. la corsa (che collega tante capacità motorie come la coordinazione, la velocità, la forza...) non potranno fare parte dei sport come calcio, pallacanestro, pallavolo, atletica, ecc. Da l'altra parte, se nel periodo infantile non si esercita "il lanciare" i bambini saranno impediti ad essere dei bravi giocatori di baseball, calcio, rugby, ecc.

### 3. Le capacità motorie e funzionali e il loro sviluppo fino al sesto anno d'età

Per un lavoro efficace con i bambini d'età prescolare, una delle condizioni di base è che tutto sia fatto in conformità con le caratteristiche di crescita, dello sviluppo e delle competenze dei bambini.

Il compito dell'allenamento è quello di creare una persona sana e armonicamente sviluppata, anche se l'allenamento può favorire lo sviluppo di qualità positive, possono anche portare a conseguenze negative. Il problema avviene perché il livello di prestazioni motorie dei bambini che vengono ad allenarsi è molto diverso.

Gli esercizi dovrebbero essere scelti in modo che il carico sia adatto anche per il sistema nervoso. Gli allenamenti nei quali il contenuto è dedicato all'apprendimento di nuovi movimenti sono legati ai processi nervosi attivi perciò si dovrebbero combinare con le lezioni focalizzate sullo sviluppo delle capacità motorie che non richiedono dai bambini un aumento della tensione nervosa.

Durante l'apprendimento delle tecniche di movimenti atletici si sviluppano allo stesso tempo anche le capacità motorie. Nell'allenamento, l'attenzione si dovrebbe in primo luogo dare alle capacità motorie di base come la velocità, la forza, la flessibilità, la resistenza e la coordinazione.

Nella metodologia dello sviluppo delle capacità motorie esistono due direzioni principali. Il primo usa l'applicazione degli esercizi con i quali si assicura il livello globale della forma fisica. Nel secondo si aumenta il livello della forma fisica specifica

### **3.1. Lo sviluppo del sistema nervoso, scheletrico e funzionale**

Mentre si pratica il programma di allenamento con i bambini è necessario tenere a mente alcuni fatti importanti:

- Il sistema nervoso dei bambini al momento è ancora in sviluppo
- Le ossa non sono ancora forti ne' pienamente sviluppate
- Gli ormoni che regolano la crescita del bambino influenzano ancora

pienamente allo sviluppo dell'organismo



- Il sistema cardio-vascolare nel suo lavoro possiede grandi riserve

### **3.1.1. Lo sviluppo del sistema nervoso**

Il sistema nervoso è di determinante importanza per garantire la normale attività dell'organismo. È il sistema che unisce tutti i processi che avvengono nel corpo umano. Durante la crescita e lo sviluppo del bambino è necessario tanto tempo per la formazione finale della corteccia cerebrale, in particolare la parte che è responsabile del coordinamento dei movimenti. L'incapacità di eseguire correttamente l'esercizio, nel bambino provoca un trauma mentale e fisico e può creare un atteggiamento negativo duraturo verso lo sport. Lo sviluppo della preparazione motoria del bambino raggiunta all'età di cinque anni è circa il 30% della preparazione motoria di una persona adulta mentre all'età di 12 anni cresce fino ai 90%.

### **3.1.2. Lo sviluppo dello scheletro**

Lo scheletro di un neonato è costituito principalmente di cartilagine e poi si cominciano a sviluppare gradualmente le cellule del tessuto osseo. La cartilagine ha un'elevata elasticità perciò, rispetto alle ossa anziane, le lesioni articolari in questa età sono molto rare, tuttavia la cartilagine non è adatta a carichi pesanti. Quanto il carico è maggiore e dura più a lungo, esso si effettua in gran parte sullo scheletro del bambino.

### **3.1.3. L'effetto degli ormoni della crescita**

La carenza degli ormoni della crescita determina i ritardi nella crescita e nello sviluppo del bambino. Influenzano anche sullo sviluppo della maggior parte degli organi e quindi sulle loro funzioni. È noto che l'allenamento stimola la produzione degli ormoni della crescita.

### **3.1.4. Lo sviluppo del sistema cardiovascolare**

Il sistema cardiovascolare di un adulto sano possiede una grande riserva funzionale nel suo lavoro, e questo è particolarmente pronunciato nei bambini. I bambini sono in grado di correre tutto il giorno e giocare senza dover mostrare segni di stanchezza. Gli studi dimostrano che i bambini in età scolare che sono impegnati in forme di sport competitivo hanno riserve funzionali del cuore molto più grandi rispetto a coloro che vengono considerate normali. La forza di riserva si vede quando i bambini dopo un affaticamento prolungato hanno bisogno di un periodo breve di riposo e i battiti cardiaci tornano presto allo stato uguale a quello prima dello sforzo.

I bambini in età prescolare hanno un basso grado di resistenza psicologica ed è quindi meglio con loro praticare diversi giochi e staffette con brevi periodi di corsa.

## **3.2. Lo sviluppo delle capacità motorie**

### **3.2.1. Lo sviluppo della velocità**

La velocità è una caratteristica motoria la quale permette all'uomo di muoversi con maggiore velocità o frequenza di movimenti. Gli esercizi che sono legati all'apprendimento della tecnica dovrebbero inizialmente utilizzare la velocità di movimento ottimale, e solo dopo che i movimenti di base sono appresi si può gradualmente aumentare la velocità. Inizialmente gli esercizi per lo sviluppo della velocità non devono causare grandi carichi al sistema cardiovascolare e al sistema respiratorio. Gli esercizi dovrebbero essere di breve durata e dovrebbero essere effettuati in combinazione con esercizi che calmano

l'organismo.

È conosciuto che nello sviluppo della velocità sono in ritardo di sviluppo i gruppi muscolari che assicurano i movimenti delle parti inferiori del corpo.

### **3.2.2. Lo sviluppo della forza**

La forza si può sviluppare con esercizi senza alterare la lunghezza del muscolo, con esercizi per l'accorciamento muscolare e quelli per l'estensione muscolare. Per superare con successo gli esercizi atletici la cosa più importante è la forza relativa, cioè, la forza rispetto al peso corporeo la quale consente prestazioni libere e veloci di diversi movimenti e la maneggevolezza del proprio corpo. Con gli esercizi per la forza muscolare dei piedi si può influenzare alla corretta formazione del piede e sull'aumento della massima estensione possibile. Si possono effettuare esercizi volti a sviluppare la forza generale e locale.

### **3.2.3. Lo sviluppo della resistenza**

La resistenza è la capacità di eseguire un lavoro a lungo termine a diverse intensità. La resistenza si può dividere in quella generale e quella speciale. La resistenza come una caratteristica specifica del motore si dovrebbe sviluppare nei gradi successivi. Gli esercizi che hanno lo scopo di migliorare la resistenza sforzano maggiormente il sistema cardiovascolare e nervoso. Si può sviluppare anche con cambiamenti nella modalità di lavoro, con la riduzione degli intervalli di riposo, aumentando il numero di ripetizioni o si può prolungare la durata degli esercizi. Nei bambini è poco sviluppata la tolleranza ai acidi lattici che si producono nei muscoli durante l'allenamento della resistenza, perciò non sarebbe adatto concentrarsi su questo tipo di allenamento nell'età prescolare.

### **3.2.4. Lo sviluppo della flessibilità**

Un livello più alto di flessibilità permette l'esecuzione di movimenti con maggiore ampiezza. In pratica si distinguono la flessibilità generale e speciale. E' particolarmente importante sviluppare l'elasticità dei muscoli collegati con i movimenti delle braccia e delle spalle, e gli esercizi devono essere effettuati in modo uniforme da tutte e due le mani. Insieme all'allenamento per lo sviluppo della forza partecipano nel modellamento dei muscoli "lunghi" i quali interessano lo sviluppo di una fiera e armoniosa figura atletica. Anche se la flessibilità in gran parte dipende dalla forza dei muscoli, a volte gli esercizi per lo sviluppo della forza possono portare a una limitata mobilità articolare, ed è per questo che in questo tipo di lavoro è molto utile includere esercizi con elementi per l'aumento della flessibilità.

### **3.2.5. Lo sviluppo della coordinazione**

Lo sviluppo della coordinazione aiutano, ma da lei anche dipendono i risultati negli esercizi atletici. Il modo migliore per sviluppare la coordinazione è nel momento nel quale il movimento si effettua con inaspettati cambiamenti delle condizioni. Il prerequisito per lo sviluppo della coordinazione sono movimenti di base, gli esercizi specializzati e una varietà di giochi che sono fatti per lo sviluppo della velocità, precisione delle prestazioni di movimento o dell'equilibrio. Nelle attività motorie che come scopo hanno lo sviluppo della coordinazione si richiede un preciso affaticamento muscolare il quale smette di essere sufficiente efficace nel momento nel quale comincia a verificarsi la stanchezza, quindi si dovrebbe fare una pausa.

## **4. L'utilizzo dei giochi elementari per lo sviluppo delle capacità motorie**

### **4.1. I giochi elementari e la loro funzione**

I giochi elementari a causa della loro varietà, delle loro caratteristiche, vantaggi,

importanza e impatto non sono facili da definire, tuttavia, possiamo descriverli come tutti quei tipi di giochi che come obiettivo primario hanno lo sviluppo e la manutenzione delle capacità motorie e funzionali, utilizzando diverse forme naturali di movimento. I giochi elementari, a differenza delle altre specie e tipi di giochi (ad esempio giochi sportivi, giochi da tavola...) non sono strettamente definiti con regole stabili. Le strutture e le regole che si applicano nei giochi elementari hanno un carattere semplificato e possono essere regolate da una serie di criteri sui quali si deve fare particolare attenzione nel momento della scelta dei giochi elementari:

- l'età dei giocatori – soprattutto tenendo conto della loro età cronologica e biologica e delle fasi sensibili dello sviluppo
- genere
- obiettivi prefissati e definiti per ogni allenamento e/o parte dell'allenamento
- livello di capacità motorie e funzionali
- livello e acquisizione di abilità motorie – forme naturali di movimento (schemi motori di base): rotolare, strisciare, camminare, correre, superare gli ostacoli (saltare, arrampicarsi, infiltrarsi), sollevare, trasportare, spingere, tirare, resistere, lanciare, afferrare, passare...
- spazio disponibile (palestra, parco giochi, piscina, neve...)
- materiale accessibile
- desideri ed esigenze – il gioco che hanno accettato e gli è piaciuto si dovrebbe ripetere consecutivamente per diversi giorni di fila. Non dobbiamo cambiare i giochi molto spesso perché ogni gioco nuovo richiede un certo tempo perché i giocatori lo capiscano e accettano o non accettano. Naturalmente la scelta del gioco desiderato deve corrispondere agli scopi e agli obiettivi prefissati per tale allenamento.

È probabile che in un gioco si svolgeranno attività che incideranno sullo sviluppo di più capacità. È quasi impossibile separare l'influenza di determinati contenuti, ma i giochi possono essere osservati dal loro principio, l'attenzione dominante su alcune competenze e le conoscenze degli atleti. È proprio l'influenza integrante dei giochi elementari il loro più grande vantaggio rispetto agli altri contenuti.

Nella selezione dei giochi deve essere data particolare attenzione alla selezione e distribuzione di contenuti da applicare in ogni gioco. È importante il principio graduale di scelta dalle più semplici alle strutture più complesse, garantendo lo scambio ottimale di lavoro e di riposo. Contenuti troppo semplici e compiti facili non motiveranno sufficientemente i giocatori ed il gioco non raggiungerà il proprio obiettivo. Quando i contenuti sono troppo difficili sia in aspetto motorio o/e quello intellettuale i giocatori di nuovo perdono la motivazione, il desiderio e la speranza per la possibilità di vittoria sugli avversari.

È essenziale che l'intero gruppo abbia imparato tutte le strutture del gioco in modo che ogni giocatore sia in grado di partecipare ugualmente. Solo la selezione appropriata di contenuti permetterà che i giocatori migliori e quelli meno capaci abbiano la stessa possibilità di successo e vittoria. Il vincitore non deve essere per forza un individuo, si può vincere in gruppo o possiamo avere più vincitori.

L'attuazione di vari giochi elementari sull'organismo dei bambini ha un notevole e quasi sempre ha un impatto positivo e un valore: fisiologico – qualsiasi partecipazione al gioco ha un effetto positivo sullo sviluppo e l'effettivo funzionamento del sistema respiratorio e cardiovascolare, del metabolismo, del sistema locomotorio; psicologico – attraverso il gioco si impara a controllare le emozioni; educativo – i giochi nei quali si alternano vittorie e sconfitte insegnano al: rispetto, riconoscimento del successo dell'avversario, accettando la sconfitta si sviluppa "lo spirito sportivo"; eventuali non conformità alle norme, ogni causa porta un risultato, il gioco insegna "ciò che si può e non può!".

Le capacità motorie rappresentano l'insieme dei presupposti fondamentali per la realizzazione di prestazioni sportive. Costituiscono i requisiti essenziali: la base strutturale e funzionale per l'apprendimento e l'esecuzione delle azioni motorie: sia semplici, che di grande complessità e di elevato impegno.

#### **4.2. I giochi elementari per lo sviluppo della velocità**

I contenuti più adatti allo sviluppo della velocità di movimento nell'allenamento infantile sarebbero le variazioni di corsa ( avanti, indietro, di lato, saltelli da un piede all'altro, ecc.). Di solito questi tipi di corsa hanno un motivo di imitazione degli animali o cose (per es. api, passeri, aerei), corse con l'esecuzione dei esercizi (saltare, sedersi, accovacciarsi), gli acchiappini ecc. Nei giochi elementari per lo sviluppo della velocità della frequenza di movimento si utilizzano varie forme di lanci della palla.

##### I numeri veloci

I giocatori sono posizionati in due cerchi uguali (per es. sul campo da basket). Ogni giocatore nel cerchio rappresenta un numero. Alla chiamata di un numero, i giocatori con quel numero cominciano a correre in senso orario intorno all'oro cerchio. Il giocatore che arriva per primo al proprio posto ottiene un punto per la sua squadra.

##### Chi avrà meno palline?

I giocatori sono posizionati in due gruppi su entrambi i lati della linea centrale sul campo da basket. Si buttano tante palline da tennis nel centro del campo con lo scopo di buttarle fuori dal campo più presto possibile. La squadra che al fischio

dell'allenatore ha meno palline nel proprio campo vince.

#### **4.3. I giochi elementari per lo sviluppo della coordinazione (destrezza, agilità)**

Con l'aumento di complessità dei giochi già conosciuti o includendo nuove o forme inusuali di movimento influenzerà sulla coordinazione dei giocatori aumentando i requisiti di coordinamento del gioco. I giochi che si pongono come scopo lo sviluppo delle capacità coordinative spesso contengono corse all'indietro, salti, saltelli, palleggio tra i coni, salti indietro e lateralmente, in posizione accovacciata, il cammino a quattro zampe (avanti, indietro, di lato) oltre gli ostacoli. Attraverso i giochi di staffetta si possono formare poligoni con compiti complessi, e nei giochi di squadra si sviluppano abilità di percezione visiva e di coordinamento nello spazio. Per lo sviluppo dell'agilità (la capacità di rapidi cambi di direzione) vengono utilizzati più frequentemente i giochi di staffetta con sezioni marcate che devono essere superate in minor tempo possibile con alternate corse avanti e indietro, da un lato a l'altro ecc. La capacità di percezione spaziale può essere sviluppata attraverso giochi come: camminare con gli occhi bendati fino alla linea predefinita (chi arriva primo vince), camminare bendati in un cerchio, ecc.

##### Staffette con ostacoli

I giocatori sono divisi in più colonne. Di fronte ad ogni colonna sono impostate delle cornici (pezzi delle casse svedesi) in modi diversi. Il compito è nel più breve tempo possibile passare sopra la cornice per es. a quattro zampe, saltare sull'altra parte ecc. e ripetere la stessa cosa tornando indietro.



#### **4.4. I giochi elementari per lo sviluppo della forza e resistenza**

I giochi elementari per sviluppare la forza possono essere suddivisi in giochi di forza e potenza esplosiva (tipo sprint, salto, lancio), della forza massima, forza statica e quella ripetitiva. Come giochi all'aperto per lo sviluppo della forza esplosiva si possono fare corse veloci, salti in alto (per es. sulla panchina), salti in lungo (sul tappeto), e anche diversi tipi di lancio delle palle normali, palle mediche, ecc. Come contenuto di giochi elementari per lo sviluppo della forza massima si usano diversi tipi di tiro (per es. della corda), la spinta nelle posizioni erette, sedute, ecc. si usano anche diversi tipi di trasporto (di "carichi") sulle spalle, tra le braccia... La resistenza statica si sviluppa in una varietà di posizioni per es. appendendo si su un ramo (chi resiste di più?). La forza ripetitiva si sviluppa nei giochi come il salto, il lancio (più volte di fila).

##### Gara di corsa

I giocatori sono posizionati in fila uno accanto all'altro. Quando sentono il segnale di partenza corrono verso il lato opposto del campo da gioco, toccano il muro e ritornano al proprio posto. Il vincitore è colui che arriva per primo.

(i giochi/gare come questo si possono usare anche per lo sviluppo della velocità, anche della coordinazione se si aggiungono degli ostacoli).

Quando noi come allenatori usiamo un gioco con lo scopo di sviluppare una capacità motoria, i bambini sviluppano nello stesso tempo anche le altre capacità. I giochi elementari non hanno un carattere isolante. E' proprio questo il bello dei giochi elementari. Si "prendono due piccioni con una fava".

#### **4.5. I giochi elementari per lo sviluppo della flessibilità**

La flessibilità in età infantile può essere sviluppata soprattutto attraverso giochi di imitazione. Con i bambini un po' più grandi (prescolari) è possibile applicare il metodo di stretching dinamico (all'inizio dell'allenamento) come girare le braccia dritte facendo il più grande "cerchio" possibile, camminare alzando i piedi in alto ed applaudire sotto la gamba sollevata.

### Chi farà meno passi?

I giocatori sono posizionati uno accanto all'altro. La linea che devono raggiungere si trova a distanza di 20 metri dal punto di partenza. Il vincitore è il giocatore che raggiunge il confine con il minor numero di passi. (in questo gioco dobbiamo tener conto dell'altezza dei bambini – i più alti hanno le gambe più lunghe e quindi anche il passo è più lungo)

## **5. L'utilizzo dei giochi elementari per lo sviluppo dei schemi motori di base**

### **5.1. I schemi motori di base**

La struttura del movimento volontario finalizzato consta di elementi semplici o unità di base chiamate "schemi motori di base" (dinamici). Essi sono costituiti da tutte le forme fondamentali e naturali del movimento e dalle loro combinazioni più spontanee. Vengono chiamati "di base" perché appaiono per primi nello sviluppo del bambino e infine diventano patrimonio dell'adulto. Queste forme di movimento costituiscono il patrimonio motorio che si inizia a sviluppare in famiglia, in forma progressiva e strettamente dipendente dal tipo di esperienze motorie vissute in tale fascia di età.

Gli schemi motori dinamici sono quelli che permettono al corpo di spostarsi nello spazio. Vengono così chiamati i seguenti movimenti: camminare, correre, sollevare, trasportare e trasportarsi, saltare, lanciare ed afferrare, tirare e spingere, rotolare, strisciare, arrampicarsi.

In seguito saranno trattati i due schemi motori principali (camminare e correre) e saranno date proposte di giochi elementari per svilupparli.

## **5.2. Il "camminare"**

Il "camminare" è un movimento di base, che di per sé ha un effetto positivo su tutto il corpo, in particolare sul sistema locomotorio. Uno dei problemi principali durante l'apprendimento del "camminare" è armonizzare il lavoro dei muscoli antagonisti, disattivare tutti i movimenti inutili ed armonizzare in modo uniforme le fasi dello sforzo e del rilassamento.

Normalmente i primi passi autonomi vengono effettuati intorno all'anno di vita, lo schema poi si evolve rapidamente fino ad assumere una configurazione stabile e portare ad un'andatura sicura verso il terzo anno. Lo schema del camminare si consolida definitivamente verso i 5-6 anni; il bambino così, su questa base, può iniziare esperienze motorie più complesse, collegando tra loro diverse attività.

L'apprendimento di questo schema motorio viene effettuato attraverso l'imitazione del movimento, secondo il principio "bambini, ripetete dopo di me". A tal fine, la miglior cosa è usare i movimenti o schemi naturali di base attraverso i giochi elementari. Si dovrebbe avvertire i bambini che mentre si cammina la testa non deve essere indirizzata verso il basso e di non trascinare i piedi. Per insegnare ai bambini a camminare correttamente spesso usiamo i giochi elementari, i quali ci permettono un modo concreto, e per i bambini un modo semplice di imparare diverse azioni, e tutto questo attraverso il gioco e il divertimento che crea un'ulteriore motivazione e carica emozionale positiva nei bambini.

### **5.2.1. I giochi elementari per imparare a camminare**

#### Passaggio difficile

- Sul terreno si segnano più linee parallele consecutive distanti una dall'altra mezzo metro. I bambini bendati attraversano le linee cercando di non

calpestare sopra di loro, che rappresenta un errore per il quale si ottiene un punto negativo. Il gioco viene effettuato individualmente o in squadra.

- Lo scopo del gioco è quello di sviluppare il senso della lunghezza del passo.

### Tornando nel cerchio

- I bambini stanno in piedi sul bordo, guardando in centro del cerchio. Al fischio dell'allenatore i bambini coprono gli occhi, girano intorno a se stessi per 180 gradi e fanno 5 passi in avanti. Sentendo un altro fischio si girano un'altra volta per 180 gradi e fanno ancora 5 passi in avanti cercando di tornare sul punto di partenza.
- Il gioco serve per sviluppare il senso dello spazio e la lunghezza del passo.

### **5.3. Il "correre"**

Il correre a differenza del camminare è caratterizzato da una fase di volo (entrambi i piedi vengono sollevati contemporaneamente da terra). Compare verso i 3 anni e costituisce un'evoluzione del camminare realizzata grazie al miglioramento del controllo motorio, ad una maggiore forza ed elasticità muscolare e ad alcuni fattori psicologici quali sicurezza, volontà e fiducia nelle proprie capacità. Fino all'età di 5/6 anni, a causa di uno sviluppo neurologico ancora insufficiente e di alcuni fattori meccanici, la corsa, in genere, manca di stabilità, costanza e sicurezza. Anche negli anni immediatamente successivi il correre è caratterizzato da un'andatura poco armonica ed antieconomica, con passi irregolari e sbandamenti laterali, da elevata frequenza e scarsa ampiezza, con i piedi che "sventolano" in diverse direzioni.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Visintin G., L'operatore sportivo di base, Centro regionale sportivo Libertas, Friuli Venezia Giulia, pag. 22

Nell'età prescolare si possono ottenere grandi progressi nelle caratteristiche di corsa come:

- incremento della forza e del grado di rapidità dell'intero movimento
- la progressiva maggior inclinazione in avanti del busto
- una sempre più corretta spinta delle gambe
- un maggior lavoro delle braccia che si muovono con un'ampiezza sempre maggiore di movimento ed in modo notevolmente più adeguato al tipo di movimento.

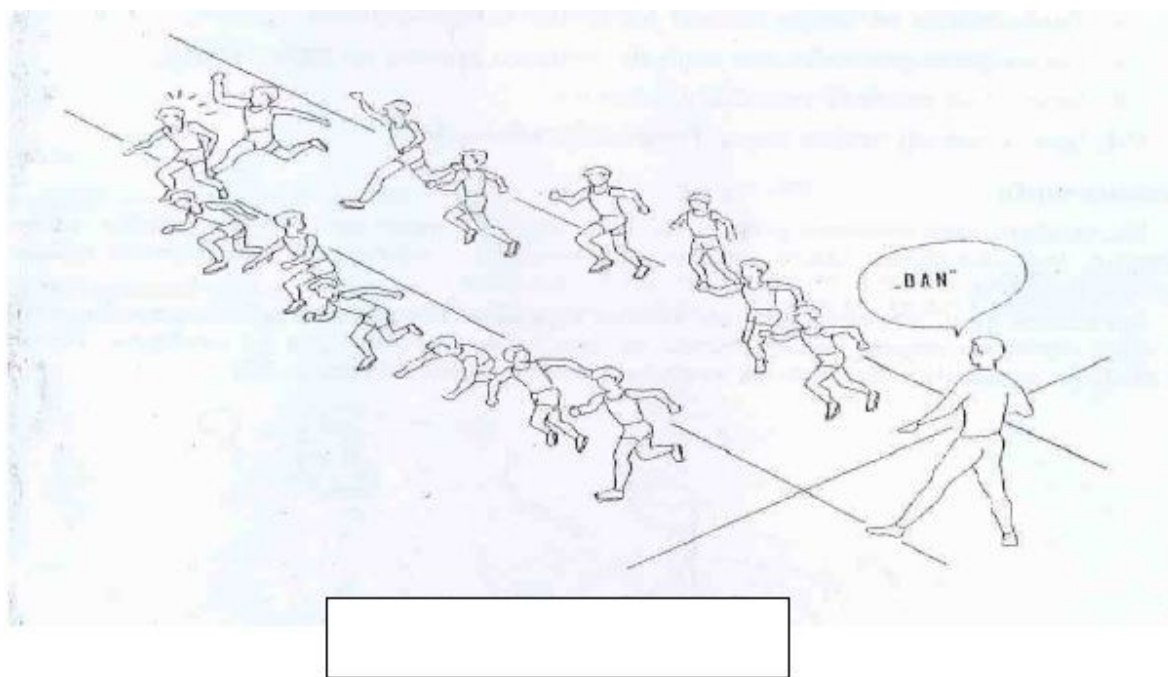
### **5.3.1. I giochi elementari per imparare a correre**

#### Giorno e notte

- Su entrambi i lati del campo da gioco si tracciano due linee parallele distanti l'una dall'altra 1-1,5 metri, e su entrambi i lati distanti 10-20 metri da queste e paralleli con esse, le linee del "salvataggio". I giocatori sono divisi in due squadre uguali. I bambini di ogni squadra si mettono in posizione sulla propria linea guardando verso la propria linea di salvezza (le squadre si voltano le spalle). Nel procedere del gioco i bambini possono iniziare il gioco da vari posizioni (non solo stando in piedi), per esempio seduti, sdraiati sul torace, sulla schiena, ecc... Una squadra ottiene il titolo "giorno" e l'altra "notte". L'allenatore si trova sul lato del campo e in un momento imprevisto chiama per es. "giorno!". Sentito il richiamo i giocatori della squadra "notte" corrono verso la loro linea del salvataggio mentre i giocatori che appartengono alla squadra "giorno" devono acchiapparli. L'allenatore deve registrare quanti giocatori sono stati acchiappati. Le squadre poi tornano sulle loro posizioni iniziali. L'allenatore chiama di nuovo una delle squadre, cercando di farlo in maniera inaspettata (anche l'ordine dovrebbe essere inaspettato). Il gioco viene ripetuto più volte tenendo conto che

ogni squadra sia chiamata lo stesso numero di volte. Il vincitore e' la squadra che infine ha catturato più bambini della squadra avversaria.

Figura 3<sup>4</sup>



### Il richiamo del numero

- I bambini si impostano in fila per uno e si numerano per ordine (1,2,3,4, ecc.). Davanti alla fila si trova la linea di partenza. Ad una distanza di 10-15 metri si trovano i coni per girarsi e ritornare al punto di partenza. L'allenatore al alta voce esclama un numero, e i bambini che hanno quel numero corrono rapidamente intorno ai coni e ritornano indietro. Il bambino che in ritorno per

<sup>4</sup> Figura 2: Jezdić Š., Elementarne igre u funkciji tjelesnog razvoja djece predškolske dobi, 2013, pag. 20

primo percorre la linea di partenza vince per la propria squadra un punto. Se ci sono più squadre, per es. tre, il giocatore che ritorna per primo vince due punti, il secondo vince un punto e il terzo rimane a zero punti. L'allenatore chiama i numeri in modo inaspettato e fuori ordine tenendo conto di coinvolgere tutti i bambini ugualmente.

- L'obiettivo del gioco è lo sviluppo dell'attenzione, della velocità di reazione al segnale di partenza e lo sviluppo dell'accelerazione iniziale

Le capacità motorie rappresentano l'insieme dei presupposti fondamentali per la realizzazione di prestazioni sportive. Costituiscono i requisiti essenziali: la base strutturale e funzionale per l'apprendimento e l'esecuzione delle azioni motorie: sia semplici, che di grande complessità e di elevato impegno.<sup>5</sup>

## **6. La motivazione allo sport**

L'impulso a muoversi, che in parte è innato ed in parte si forma nel processo di socializzazione durante l'infanzia, è un indicatore essenziale dell'interesse al gioco, al movimento ed allo sport.

Se si tiene conto dei bisogni naturali del bambino, in lui si crea una forte voglia di mettere alla prova il proprio corpo e le proprie capacità. Questo bisogno di movimento viene rafforzato dalle tendenze individuali a migliorarsi e perfezionarsi. Nel gioco successivo la prestazione realizzata fino a quel momento viene provata, ripetuta e in fine migliorata attraverso nuove forme di sollecitazione. La voglia di confrontarsi cresce, ed i propri risultati vengono paragonati con i progressi degli altri.

Gioco e movimento sono solo due modi diversi di considerare il comportamento infantile. Già i semplici giochi di movimento con i quali il bambino controlla il proprio corpo servono a produrre l'equilibrio affettivo tra soddisfazione dei propri bisogni ed esigenze dell'ambiente sociale. Così il gioco infantile serve a compensare la differenza

---

<sup>5</sup> Visintin, G., L'operatore sportivo di base (Dispense di Metodologia dell'allenamento, 2. parte, pag. 1

cognitiva tra coscienza della propria impotenza e delle proprie scarse abilità, da un lato, ed il bisogno del dominio dell'ambiente dall'altro.

Il controllo dell'ambiente vuol dire non soltanto controllo sugli altri (competizione), ma anche risolvere problemi nuovi e sconosciuti (allenamento). Nel gioco si utilizza il proprio patrimonio di esperienze, ci si fa un'idea del problema che si deve risolvere, e si cercano le migliori possibilità di soluzione. Così nel gioco si forma un campo di tensione, al quale il bambino è sottoposto completamente, dimenticando tempo e spazio. Il gioco presuppone che il suo oggetto sia dominato mentalmente. Chi gioca deve pensare prima di agire, deve realizzare un'idea, che deve aver sviluppato se vuole partecipare al gioco. Così il gioco mette alla prova le sue capacità e progredisce verso nuove forme di movimento o di comportamento.

Molto spesso la discussione sullo sport di alto livello infantile si incentra sul fatto che l'allenamento è addestramento puro, senza divertimento. Dietro a questa concezione c'è la tesi che lo sport è lavoro, ed il lavoro, come attività imposta dagli altri, non può essere divertente. Nella critica dello sport infantile si parte, chiaramente, dall'idea che l'allenamento assuma i tratti della robotizzazione, che i bambini vengano ammaestrati, senza una loro partecipazione interna.

Ma chiediamoci come stiano realmente le cose. La maggior parte dei bambini viene ad allenarsi nelle società sportive, perché piace a loro muoversi. Anche se dietro c'è una certa costrizione dei genitori, ben presto prevale il piacere di allenarsi.

I bambini si divertono a migliorare, a fornire prestazioni, soprattutto se lo fanno in un gruppo di coetanei che hanno gli stessi interessi. Questo comportamento esplorativo, la curiosità e la voglia di sapere, producono un vissuto piacevole, per cui i bambini vengono ad allenarsi volentieri. Il miglioramento della prestazione porta ad un'esperienza di riuscita, accompagnata da sensazioni di gioia e piacere. Questi sentimenti di tipo positivo provocano motivazioni a volere continuare a partecipare all'allenamento ed a ripetere gli stessi successi.

I due presupposti più importanti dell'allenamento sportivo infantile sono sviluppare e mantenere il piacere, il divertimento.



- L'allenamento deve essere interessante. I bambini che arrivano all'allenamento pensando che sarà noioso e non vedere l'ora che finisca per poter giocare, non sviluppano voglia di imparare, non ottengono successi e vogliono solo sforzarsi il minimo indispensabile.
- Ogni atleta, alla fine dell'allenamento, deve avere un senso di riuscita, che per prima cosa riguarda le prestazioni raggiunte finora. Gli atleti bravi non debbono essere super o sotto sollecitati. I contenuti dell'allenamento vanno adattati al bambino, non viceversa.
- Ci deve essere un rischio medio di non riuscire a svolgere i compiti assegnati. La riuscita deve essere frutto di fatica perché il piacere nasce soprattutto dall'essere riusciti a superare le difficoltà.

Nello sport d'alto livello la motivazione alla prestazione emerge, da tutto il campo delle motivazioni e degli atteggiamenti, come una variabile essenziale nel controllo del comportamento degli atleti. Ma, nello sport infantile, oltre alla motivazione alla prestazione ci sono altri motivi: il gioco, l'esplorazione dell'ambiente, la curiosità, la gioia, che hanno un ruolo della stessa grandezza.

## **7. Guida per scegliere lo sport adeguato per ogni bambino considerando le sue capacità motorie e i suoi desideri**

L'attività sportiva del bambino è un investimento per tutta la vita. È utile dedicare all'attività fisica almeno un'ora, un'ora e mezzo due - tre volte la settimana. Quando non si fa attività fisica specifica fare una passeggiata almeno un'ora al giorno.

Lo sport deve essere al servizio del bambino e non il bambino al servizio dello sport. Per cui bisogna evitare comportamenti diseducativi come coltivare aspettative irrazionali sul loro futuro e assumere atteggiamenti di eccessiva eccitazione durante la performance

dei propri figli. Il bambino deve sentire piacere mentre pratica lo sport.

Nell'eventualità che un genitore abbia un bambino che tende ad essere pigro, conviene stimolarlo a praticare un'attività fisica qualunque sia e che lui preferisca partendo dal presupposto che "l'importante è muoversi".

Figura 4 <sup>6</sup>

**CALENDARIO DELL'ATTIVITÀ MOTORIA DEL BAMBINO**

5 mesi	9-12 mesi	3-4 anni	5-6 anni	8 anni	12 anni	14 anni
attività a tappeto, a gattoni	acquaticità, nuoto con genitore ed istruttore qualificato	nuoto, GIOCO sport (miniginnastica libera, miniciclismo, miniatletica)	minicalcio, minivolley, minirugby, minibasket, minipattinaggio, minischerma	scuola calcio, basket, volley, tennis, vela, sci, equitazione, hockey su ghiaccio, baseball, karate, judo, golf, tuffi	canottaggio, canoa, pallanuoto	specialità atletica, lotta, pugilato

Il calendario dell'attività motoria ci offre idee per le attività da praticare con i bambini sin dal quinto mese di vita. Il bambino può cominciare a praticare sport da solo (senza la presenza e cura dei genitori) dal terzo anno di vita. Il genitore può capire le preferenze del bambino (la scelta del gioco, o strumento per il gioco) e scegliere lo sport che considera sia il più adatto per il proprio figlio. La scelta dello sport si può basare anche sulle paure del bambino, ma senza troppi sforzi e andando passo per passo. Per es. se il bambino ha paura dell'acqua, potrebbe superarla cominciando a nuotare. I primi allenamenti dovrebbero includere il genitore perché il figlio si senta sicuro. Il nuoto è indicato anche nei primi anni di vita, da svolgere con i genitori per i più piccoli. Aiuta la coordinazione e migliora la "sicurezza" in acqua. Poiché è uno sport simmetrico

<sup>6</sup> Sito: Come scegliere lo sport più adatto per il tuo bambino?, [www.paroliamo.net/news/sport](http://www.paroliamo.net/news/sport), (visitato 30 maggio 2016 alle 13.00)

rappresenta anche un'ottima integrazione per sport asimmetrici come tennis o scherma. Il nuoto è anche un'attività che non dà carichi sull'apparato locomotore, perché l'acqua toglie l'effetto peso e non si rischiano traumi. Come consigliato dal SIP (Società Italiana di Pediatria): i bambini in età prescolare (3-5 anni) dovrebbero partecipare ad attività divertenti che lascino spazio alla scoperta, con poche regole e istruzioni semplici: correre, nuotare, rotolarsi, giocare a palla. Sono perciò a loro adatti programmi che sviluppano tutte le capacità motorie attraverso il gioco.

Per i bambini piccoli è meglio scegliere un'attività fisica che sviluppi armoniosamente tutte le parti del corpo. I genitori devono fare attenzione che durante la crescita il bambino eviti i sport come per. es tennis, che tende a sviluppare prevalentemente alcune parti del corpo rispetto ad altre.

## **8. Conclusione**

Sin da i primi anni è molto importante per lo sviluppo ottimale del bambino impegnarsi in attività fisica, soprattutto prendendo in considerazione lo stile di vita sedentario di oggi. Un'attività fisica regolare è una forma insostituibile di protezione e miglioramento della salute, delle capacità motorie e prevenzione di molte malattie. L'attività fisica sufficiente può avere solo effetti positivi di lungo termine sulla crescita, lo sviluppo e la salute del bambino.

I genitori di oggi devono ricordarsi solo due motivi fondamentali per far praticare lo sport ai loro figli: l'attività fisica organizzata previene l'insorgenza di malattie come diabete,

obesità, ipertensione, infarto e atteggiamenti posturali scorretti, ma non solo, infatti lo sport favorisce la socializzazione, insegna ad accettare regole e a rispettare gli altri, in sostanza aiuta a migliorare il carattere.

I bambini fisicamente attivi hanno più fiducia in se stessi dato che hanno un maggior controllo sul proprio corpo. Facendo attività fisica ottengono un migliore senso d'equilibrio e di coordinazione. Si rafforza anche il muscolo cardiaco ed il corpo per questo diventa più efficace.

Dato che il gioco è la forma più naturale delle attività dei bambini e che il bambino attraverso il gioco ha l'opportunità di mostrare tutto quello che sa, l'esercizio fisico deve essere effettuato attraverso il gioco che comprende tutte le forme dei movimenti motori. Le attività sportive per i bambini in età prescolare non dovrebbero essere volte a creare atleti professionisti, ma devono favorire lo sviluppo ottimale delle potenzialità motorie del bambino. Le attività motorie devono essere indirizzate allo sviluppo delle abilità e capacità motorie, e selezionate secondo le possibilità dei bambini in età prescolare.

## 9. Bibliografia

1. Habn, E. (1986), *L'allenamento infantile*, Società stampa sportiva, Roma
2. Visintin, G., *L'operatore sportivo di base* (Dispense di Metodologia dell'allenamento, 2. Parte)
3. Saezanas, R. (1988), *Il bambino dai 5 ai 6 anni alla scuola materna*, La scuola, Brescia
4. Abbadie, M. (1988), *Il bambino dai 4 ai 5 anni alla scuola materna*, La scuola, Brescia
5. Meinel, K., Schnabel, G. (1984), *Teoria del movimento*, Società stampa sportiva,

Roma

6. Conti, E., Mangiat, B. (2006), *Schemi motori di base*
7. Sito: *Developing Physical Literacy*, Canadian Sport Centres,  
<http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/Developing%20Physical%20Literacy.pdf>
8. Sarrazin, P., & Famose, J. (1999), *Children's goals and motivation in physical education*
9. Chambers, K. (2007), *ITU Community coaching, Level I coaches manual*, International triathlon union Sport Development
10. Sito: *Come scegliere lo sport piu adatto per il tuo bambino?*,  
[www.paroliamo.net/news/sport](http://www.paroliamo.net/news/sport), (visitato 30 maggio 2016 alle 13.00)
11. Jezdić Š. (2013), *Elementarne igre u funkciji tjelesnog razvoja djece predškolske dobi*

## **Sommario**

L'attività motoria che si svolge attraverso il gioco, comprende i movimenti e attività tramite le quali il bambino sviluppa tutte le sue capacità. I giochi elementari attivano non solo il sistema locomotorio, ma anche quello respiratorio, nervoso e cardiovascolare. Proprio per questi benefici, pensiamo all'attività come ad una linea guida per il corretto sviluppo dei tratti fisici e psicologici del bambino.

L'allenamento del bambino in età prescolare deve essere focalizzato sullo sviluppo delle capacità motorie e dei schemi motori di base attraverso esercizi semplici che in seguito portano ad acquisizioni di competenze per una vita senza barriere motorie in età adulta.

I responsabili per i bambini in età prescolare, cominciando da i loro genitori e arrivando agli educatori e allenatori, devono far sì che il bambino ami muoversi. Che lui, da solo, senza costingerlo, abbia il bisogno di fare attività motoria, la quale deve essere interessante e stimolante, senza aspettative irraggiungibili. L'adulto deve far amare il movimento e lo sport al bambino assicurandogli così una vita sana.

## **Summary**

The motor activity that takes place through the game, including the movements and activities through which the child develops all its capacity. The elementary games activate not only the locomotor system, but also the respiratory, nervous and cardiovascular systems. For these benefits, we think of the activities as a guideline for the development of physical and psychological traits of a child.

The training of preschool age kids should be focused on the development of motor ability and basic motor patterns through simple exercises that later lead to acquisitions

of skills for a life without mobility barriers in adult age.

Those responsible for children under school age (parents, educators and coaches), must ensure that the child loves to move. That he, alone, without forcing, has the need to do motor activities, which should be interesting and challenging, without unreachable expectations. The caretaker has to teach the child to love movement and sports, thus assuring a healthy life.