



# G+S-Kids: Escursioni con bambini

⇒ Questo promemoria è un complemento specifico di G+S-Kids al fascicolo „Sport da campo/Trekking: Trekking – organizzare un’escursione“ e si basa su quest’ultimo.

⇒ Sui temi „Blocchi di gioco e sport diversificati“ e „Fiera del gioco“ vi sono altri promemoria G+S-Kids specifici.

## Escursioni con bambini

La prestazione, durante le passeggiate effettuate con bambini in età G+S-Kids, non deve essere messa in primo piano. I bambini devono scoprire il piacere delle passeggiate attraverso esperienze nella natura, avventure e movimento. Per coprire i bisogni dei bambini in età G+S-Kids ci sono vari aspetti dei quali dovete tener conto nella preparazione e nello svolgimento di un’escursione.

Nel fascicolo „Trekking – organizzare un’escursione“ trovate le informazioni più importanti sulle escursioni. Questo promemoria funge quindi da complemento, per spiegarvi a cosa prestare particolare attenzione durante le escursioni con bambini in età G+S-Kids. Qui trovate delle indicazioni sulla **scelta e la pianificazione dell’itinerario**, **considerazioni sulla sicurezza** rilevanti per G+S-Kids e suggerimenti per **l’impostazione dell’escursione**.

## Scelta e pianificazione dell’itinerario

Tenendo conto di questi elementi durante la scelta del percorso, si riesce a coprire una buona parte dei bisogni dei bambini in età G+S-Kids.

### Obiettivo dell’escursione

Sappiamo tutti quanto influisca sulla nostra motivazione avere un obiettivo davanti agli occhi. Vale quindi la pena, nella scelta dell’itinerario, di offrire ai bambini una destinazione attrattiva che sia il culmine del percorso (un lago, un borgo, un parco giochi, una piscina, ecc.).

### Percorso variegato

Passeggiare continuamente su un sentiero monotono e diritto non permette ai bambini di scoprire granché e molto presto si annoieranno. Potete contrastare questo problema stando attenti, durante la scelta dell’itinerario, che il percorso passi per diversi terreni (bosco, prato, lungo un fiume, ecc.). La gita sarà inoltre più interessante se il sentiero varia tra salite e discese (attenzione: non troppo ripide) o fra tratti stretti e spazi più ampi.

Avete inoltre la possibilità di pianificare percorsi che permettano delle attività strada facendo. Può trattarsi di una fattoria con animali, un sentiero dei sensi, la costruzione di una diga in un fiumiciattolo, ecc.

È importante che la curva della tensione venga da voi pianificata consapevolmente.

### Capacità di prestazione

La velocità di marcia stimata per bambini in età G+S-Kids corrisponde (a dipendenza della composizione del gruppo) a **circa 4 km/h**.

Il tempo di marcia effettivo non dovrebbe essere troppo lungo. I bambini non hanno ancora sviluppato una grande resistenza e dobbiamo essere consapevoli che uno dei nostri passi corrisponde a vari dei loro. **2-3 ore** sono sufficienti per un’esperienza di escursione. Pianificate preferibilmente un margine di tempo maggiore e riempitelo, se caso, con dei piccoli giochi!

### Pause

È importante, fin dalla pianificazione del tragitto, progettare le pause in modo mirato. Bisogna tener conto che i bambini necessitano di un **maggior numero** di pause, ma di **durata più breve**, rispetto agli adulti. I bambini si stancano più in fretta rispetto a noi, ma altrettanto velocemente si riprendono. Nel caso in cui marciate in gruppi suddivisi per prestazione (vedi sotto „Organizzazione del gruppo“) è importante pianificare le soste in modo che tutti i bambini facciano abbastanza pausa (non che per motivi di tempo i più lenti ne facciano di meno, o i più veloci ne facciano un maggior numero). Una possibilità è quella di pianificare dei tragitti con difficoltà diverse (con punti di incontro per delle pause comuni).

### Il grafico del rendimento

Una passeggiata è composta da elementi di diversa intensità. Il grafico del rendimento descrive in che punti l’escursione sarà più o meno intensa. Deve essere modellato in modo da adeguarsi alla resistenza dei bambini. Potete inoltre adeguare il grafico del rendimento alla curva della tensione. Considerate di non cominciare subito l’escursione

con un pezzo difficile, affinché i bambini non raggiungano subito il loro limite fisico. Iniziate con un tratto facile, proseguite con una parte principale impegnativa, e terminate poi in modo di nuovo più tranquillo, quando i bambini saranno probabilmente ormai stanchi.

### Percorsi

Nella scelta dei percorsi conviene, se possibile, evitare strade carreggiabili che, oltre ad essere poco attraenti, sono soprattutto pericolose. Avendo inoltre a disposizione delle cartine escursionistiche con percorsi già marcati, siete sicuramente ben serviti se pianificate il percorso lungo i sentieri di colore giallo.

## La sicurezza

### Ricognizione

Effettuare una ricognizione conviene sicuramente per tutte le fasce d'età. Molte situazioni nelle quali si può incappare sul terreno, non sono visibili sulla cartina durante la pianificazione. Un ruscello o una ripida china che non provocano problemi ad un gruppo di ragazzi esperti, possono diventare pericolosi per un gruppo G+S-Kids perché i bambini sono meno in grado di stimare la situazione.

Per questo motivo è importante che **durante il sopralluogo osserviate attentamente i punti critici** e che discutiate nel gruppo monitori le possibili misure preventive da applicare durante la gita (colonna per uno su strade o ripidi pendii, scaglionati in piccoli gruppetti con stretta supervisione di un monitore, ecc.)

Durante il sopralluogo prestate attenzione anche ai luoghi adatti per le **pause** e annotate sulla cartina le località dove potete trovare dell'**acqua potabile** (fontane, ecc.), segnate inoltre i punti **dove non avete ricezione con il natel**.

### Equipaggiamento dei bambini

Vi potrà capitare di avere con voi dei bambini con scarsa o nessuna esperienza in fatto di passeggiate. Per questo motivo è importante comunicare ai genitori, in anticipo, dei consigli sull'equipaggiamento. Ciò aumenta la sicurezza dei bambini e vi può alleggerire notevolmente durante lo svolgimento.

#### *Equipaggiamento bambini*

- Calzature adatte (scarpe da escursione della giusta grandezza, sufficientemente rigide ed impermeabili)
- Vestiti adeguati (metodo a cipolla, ev. maglietta di ricambio e giacca con traspirazione attiva)
- Protezione solare (cappellino, crema e occhiali da sole)
- Protezione per la pioggia (mantellina con ev. cappuccio)
- Borraccia (escludere bevande dolci)
- Zaino adeguato (regolabile, non troppo grosso, non troppo pesante, massimo 15-20% del peso corporeo)
- Spuntino, pranzo al sacco e merenda

#### *Equipaggiamento monitori e monitori*

- Farmacie (varie, nel caso in cui il gruppo si divida)
- Foglietti d'emergenza
- Natel
- Contatti telefonici (genitori, medico, gruppo monitori)
- Cartina / pianificazione dell'itinerario
- Crema solare di riserva
- Materiale per i travestimenti a tema
- Equipaggiamento personale esemplare (come richiesto ai bambini, vedi sopra)
- Zucchero d'uva
- Bevande a sufficienza (con riserva per bambini assetati)
- Eventuali biglietti collettivi o simili
- Soldi a sufficienza per ev. imprevisti (bus, funivia, ecc.)

### Organizzazione del gruppo

Prima di ogni passeggiata, riflettete fra voi monitori su come volete organizzare il gruppo, in modo che ogni bambino possa godere appieno della passeggiata. Voi conoscete al meglio i vostri ragazzi e potete quindi stimare quanto essi sappiano camminare ed il grado di eterogeneità del gruppo.

Una buona possibilità per fronteggiare la diversità di rendimento in un gruppo è quella di suddividere i ragazzi in **gruppetti secondo le loro prestazioni**; in questo caso puoi pianificare degli itinerari di lunghezza o difficoltà diverse oppure assegnare dei compiti ai più esperti (lettura della cartina, spiegare qualcosa agli altri, ecc.). Nel caso in cui vi dividiate in gruppi, dovete anche prevedere che ognuno di questi abbia il relativo materiale di sicurezza.

Meditate inoltre **sui ruoli che avrà ogni monitore durante la passeggiata**. Tenete conto di avere almeno un monitore in testa e uno in coda al gruppo. Dovrebbe anche esserci un responsabile della lettura della cartina; preferibilmente gli si affianca un copilota. In generale, ha senso che i monitori si distribuiscano su tutto il gruppo, rispettivamente che abbiano una visione d'insieme su tutti i partecipanti.

Prima della partenza dovrete pattuire alcune **regole** con i ragazzi: i partecipanti devono fare attenzione che durante il tragitto, per quanto il gruppo si frazioni, non si perda mai il contatto visivo fra i vari elementi; nel caso in cui ciò accada bisogna aspettarsi per ricompattare il gruppo.

## Pause

Le pause servono soprattutto a far in modo che tutti si possano ristorare. Dovete quindi assicurarvi che ognuno mangi e beva a sufficienza. Domandate ai bambini se hanno problemi con le scarpe (fiacche) e cercate di stimare le condizioni di ciascuno e del gruppo in generale. Fare una pausa ristoratrice per i bambini, non significa semplicemente stare seduti. Bisogna evitare che i bambini comincino a sfogarsi per la noia, ristancandosi così nuovamente; dovrete quindi cercare di impostare attivamente le pause. Fate con loro dei giochi tranquilli (l'assassino, il direttore d'orchestra, ecc.) o dei lavoretti legati al tema dell'ambientazione.

## Controlli prima della partenza

Prima di partire dovete verificare alcuni aspetti: ripassate di nuovo insieme agli altri monitori se avete con voi tutto il materiale (vedi „Equipaggiamento dei bambini“). Considerate inoltre i seguenti aspetti riguardo ai bambini:

- visita al WC, se necessario
- scarpe ben allacciate
- vestiario adatto alla situazione
- tutti hanno messo la crema da sole
- zaini non troppo grossi e ben regolati
- materiale impacchettato secondo la lista
- contare i bambini

Questo controllo vi aiuta anche ad avere una visione d'insieme sul gruppo; se qualche bambino non dovesse essere equipaggiato a sufficienza, potete ancora provvedere prima di mettervi in cammino.

### Moduli di sicurezza

Nel quadro di campi G+S-Kids è vietato svolgere attività che rientrano nei moduli di sicurezza.

**Il trekking in montagna** (escursione in montagna, su più giorni, con bivacchi sopra al limite del bosco) è vietato, così come attività da moduli di sicurezza invernali o acquatici (condizioni secondo promemoria: „Presentazione“, pag. 9ss.)

Il culmine della storia può benissimo essere abbinato all'apice della passeggiata: magari il tesoro ricercato si trova in un angolo nascosto, nella rovina che corona la vostra escursione...

## Strada facendo

Alcuni bambini vivranno molte esperienze attraverso oggetti e cose che troveranno per strada, e di conseguenza saranno automaticamente motivati. Altri raggiungeranno i loro limiti e non avranno più voglia di camminare. Come monitori potete dare il vostro supporto facendo con loro dei **giochi** (vedi riquadro sotto). Prendevi anche il tempo per **esaminare quello che succede durante il percorso** (animali, piante, ecc.). Se **vi informate sui dintorni** in anticipo, ci sono sicuramente molte cose interessanti che i bambini possono imparare (geografia, leggende del luogo, edifici particolari, ecc.).

### Idee per giochi durante il tragitto

Giochi canori e giochi in marcia	la zia Monica / la macchina del capo / un bastone, un bidone, un ombrellino / un elefante si dondolava / un kilometre a pied / un passo in avanti, un passo indietro.. / ecc.
Giochi di parole	catene di parole / "nel mio zaino ci metto" (con cose che vedete nel tragitto) / ecc.
Quesiti e indovinelli	indovina cosa vedo / raccontare storie al contrario / fuoco – acqua / ecc.
Risolvere dei compiti	raccogliere il maggior numero di foglie, pietre o rumori di diverso tipo / riconoscere frammenti di fotografie (fatti da voi durante il sopralluogo) / ecc.
Forme di C.O.	caccia all'indizio (il gruppo davanti lascia delle tracce) / sale - zucchero ad ogni incrocio (da seguire il percorso di sale risp. di zucchero) / distribuire degli schizzi del tragitto ai gruppi / C.O. fotografica / ecc.

## Impostazione dell'escursione

### Ambientazione a tema

Un elemento importante per realizzare una gita che sia attrattiva per i bambini è quello di darle un tema. Rivestite la passeggiata con una storia avventurosa. Probabilmente c'è un motivo per il quale partite! Vi è stato rubato qualcosa che dovete assolutamente ritrovare? Lo stregone vi vuole mostrare cosa si nasconde dietro alla collina o avete ricevuto un incarico urgente da un detective? Ci sono svariate possibilità di svolgere mansioni durante il tragitto (tracce da seguire, indovinelli da risolvere, ecc.).

In questo caso è importante che i compiti siano accessibili a tutti i bambini e non solo ai migliori.

## Sussidi ausiliari

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

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

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