

Tema del mese

11 | 2021



Sommario

I bambini vogliono essere sportivi	2
Le cinque origini del concetto di sé	3
Lista di controllo	4
Pratica	
Correre, saltare, lanciare	5
Muoversi sugli attrezzi	6
Rappresentare e danzare	7
Giocare	8
Scivolare, rotolare, condurre	9
Muoversi in acqua	10
Esempio di lezione FunFit –	
La lezione facoltativa	11
Informazioni	13

Categorie

Età: a partire dagli 8 anni circa

Livello scolastico: dal 5° anno all'11° anno di scolarizzazione, livello secondario II

Livello di apprendimento: principianti, avanzati

Esperienze gratificanti per tutti i bambini

Permettere a tutti gli allievi di fare esperienze gratificanti durante le lezioni di educazione fisica obbligatoria costituisce una sfida importante. In questo tema del mese spieghiamo perché occorre impegnarsi in tal senso e forniamo qualche suggerimento per aiutare bambini e giovani che non sono propriamente dei piccoli Messi o Ronaldo.

I docenti di educazione fisica sanno bene che talvolta è pressoché impossibile rendere giustizia agli allievi in sovrappeso o con un deficit motorio. Non riescono mai a toccare la palla, saltano un metro scarso, hanno problemi a reggersi alle parallele e una capovolta in avanti sembra una missione impossibile. Fallimenti che saltano agli occhi di tutti e che possono demolire drasticamente l'autostima dei bambini (cfr. Bühlmann 2020, pag. 4, cfr. pag. 13). Secondo l'ultimo rapporto riguardante bambini e giovani dello studio «Sport Svizzera 2020», solo il 2-3 per cento di tutti i bambini e giovani non ha mai avuto accesso allo sport. Di questi, circa due terzi ha maturato esperienze miste (51%) o addirittura negative (20%) nell'ambito delle lezioni di educazione fisica obbligatoria (cfr. Lamprecht et al. 2021, pag. 25, cfr. pag. 13).

Soluzioni per situazioni critiche durante le lezioni

Il nostro tema del mese affronta la questione seguente: come procedere per consentire a questi allievi di maturare esperienze gratificanti durante le ore di educazione fisica obbligatoria? A questo proposito relativamente a tutti e sei gli ambiti di competenza del Piano di studio 21 (in tedesco), sono stati rilevati casi identici ricorrenti noti alla maggior parte dei docenti di educazione fisica. Le soluzioni proposte fanno capo alle cinque origini del concetto di sé (cfr. pag. 3) e forniscono suggerimenti di comprovata efficacia pratica. Forse alcuni possono apparire bizzarri o persino irritanti. Ma probabilmente proprio questo approccio poco convenzionale permette anche a una Sara sovrappeso o a un Florian gracile e dinoccolato di divertirsi in palestra.

Esempi pratici collaudati

Le idee attuative si basano sul progetto «FunFit», promosso anche da Gioventù+Sport (cfr. pag. 11). Tuttavia, a differenza del progetto – che consente agli alunni meno forti di seguire una lezione di educazione fisica supplementare in un ambiente protetto – qui vogliamo spronare i docenti a integrare queste idee d'incentivazione nelle lezioni di educazione fisica obbligatoria. Il fondatore e capo progetto e autore di questo tema del mese mette a disposizione le sue conoscenze e la sua esperienza di educatore sportivo della scuola media affinché i nostri lettori ne facciano tesoro e ne traggano utili ispirazioni. Inoltre, presentiamo un esempio di lezione FunFit tratto dalle lezioni di sport scolastico facoltativo, da adeguare e proporre nell'ambito dell'educazione fisica obbligatoria con riscontri diretti dei ragazzi forniti nel quadro della valutazione del progetto.



I bambini vogliono essere sportivi

Contribuire a uno sviluppo positivo della personalità durante e attraverso lo sport scolastico è un tema ricorrente degli esperti di pedagogia dello sport. In questo intento, l'attenzione è focalizzata sulla promozione del concetto di sé.

Nella psicologia dello sviluppo e nelle scienze motorie, i ricercatori partono dal presupposto che il concetto di sé fisico («sono fisicamente forte») sia fondamentale per bambini e giovani e svolga un ruolo di grande importanza per la formazione del concetto di sé generale (cfr. [Conzelmann et al. 2011](#), pag.41). Se un bambino ambisce ad essere sportivo ma ogni settimana, durante le lezioni di educazione fisica, ottiene cattivi risultati, questo può ripercuotersi negativamente sulla sua autostima.

Esperienze sportive gratificanti rafforzano l'autostima

Al contrario, questo significa che attraverso esperienze sportive gratificanti è possibile rafforzare la fiducia dei giovani in loro stessi. Sono determinanti la soddisfazione per il proprio aspetto, la fiducia nelle proprie capacità, la sicurezza con cui ci si presenta agli altri e il rapporto con il proprio corpo nonché aspetti sociali quali l'appartenenza (cfr. [Team di formazione G+S 2020](#), pag. 5).

Affinché lo sport scolastico possa sviluppare il suo potenziale, dovrebbe consentire a tutti gli allievi di maturare esperienze gratificanti, che risvegliano il piacere di muoversi e quindi un interesse duraturo verso lo sport in generale (cfr. [D-CDPE 2015](#), pag. 2).

Permettere delle esperienze gratificanti



Risvegliare il piacere di muoversi



Rafforzare l'autostima

Buone attività – Promuovere presso Gioventù+Sport

Numerosi contenuti del [settore di attività Promuovere](#) nella concezione della formazione G+S si ritrovano nelle soluzioni proposte in questo tema del mese. In particolare i concetti Rafforzare l'autostima, Promuovere un atteggiamento rispettoso e corretto, Vivere la varietà e Promuovere lo spirito di squadra incidono positivamente sul benessere degli allievi meno performanti.

Per saperne di più

- Uno sguardo d'insieme grazie al clip sulle [competenze psicologiche](#) e al [video esplicativo](#)
- Approfondire il tema o prepararsi al modulo di perfezionamento consultando la [piattaforma online](#)
- [Ordinare](#) il set di carte con i 2 campi d'azione e le 9 raccomandazioni
- Approfondire il tema con il [corso online](#)

Le cinque origini del concetto di sé

Se la lezione si orienta sulle cinque origini del concetto di sé risulta più facile risvegliare l'interesse degli allievi.

La seguente tabella mostra in che modo il corpo insegnanti può adeguare le lezioni per consentire soprattutto agli allievi meno forti di fare esperienze sportive gratificanti.

Osservazione: l'origine del concetto di sé (alunni) è indicata per prima, seguita da un esempio e da una dichiarazione. Segue la messa in pratica dell'insegnante.

Origine del concetto di sé (alunni)	In pratica (docenti)
Le attribuzioni dirette I riscontri diretti, in particolare di persone che contano (ad es. genitori, fratelli, insegnanti, allenatori) vengono integrati nel concetto di sé e permangono a lungo nella memoria. <i>«È piacevole essere elogiati in questo modo.»</i> <i>«Senza gli incoraggiamenti del mio insegnante di educazione fisica avrei mollato da tempo.»</i>	Fornire un feed back Accrescere il numero di riscontri positivi. Attribuire la causa del successo all'impegno dell'allievo (stile di attribuzione a variabili interne). Convincere gli allievi che le competenze possono essere migliorate attraverso l'impegno. Considerare gli errori come un'opportunità di apprendimento. <i>«Complimenti per il tuo impegno! Se continui così, raggiungerai sicuramente il tuo obiettivo!»</i>
Le attribuzioni indirette Attraverso l'osservazione del comportamento dei compagni e dei docenti, vengono integrate indirettamente delle caratteristiche nel concetto di sé. <i>«Qui mi sento a mio agio e non ho paura di essere escluso.»</i> <i>«Il mio prof. di ginnastica crede in me.»</i>	Creare un clima di apprendimento sereno Promuovere l'accettazione e il sostegno reciproci degli allievi (Peer-Tutoring). Non lasciare scegliere. Dare fiducia a tutti i ragazzi. <i>«Qui ci sosteniamo a vicenda. Nessuno umilia nessuno.»</i> <i>«Posso insegnare qualcosa anche agli allievi più deboli!»</i>
Le autoattribuzioni comparative Gli allievi si confrontano tra loro e integrano le informazioni acquisite nel concetto di sé. <i>«Saltano tutti molto più in alto di me!»</i> <i>«Segnano reti a ripetizione e io non riesco manco a toccare la palla.»</i>	Personalizzare la lezione Ridurre al minimo i confronti verticali (ad es. ogni tanto separare gli allievi più forti da quelli meno performanti e lasciare che giochino tra di loro o promuovere le performance di squadra). Adeguare compiti ed esercizi ai presupposti e alle necessità degli allievi (ad es. semplificare i giochi). Variare i requisiti. Coinvolgere gli allievi nelle decisioni. Lasciare tempo a sufficienza per imparare. <i>«I principianti giocano sul campo 1 e gli avanzati sul campo 2.»</i> <i>«Bisogna afferrare la palla.»</i>
Le autoattribuzioni riflessive Osservando il proprio stato d'animo e i propri comportamenti, gli allievi traggono conclusioni in merito alle loro capacità e caratteristiche personali. <i>«Oggi ho segnato quattro goal. Sono stato bravo!»</i> <i>«Ho già migliorato tre volte il mio risultato – se continuo a darci dentro, salterò ancora più lontano!»</i>	Incoraggiare l'osservazione e la riflessione Porre agli allievi domande di riflessione e assegnare incarichi di osservazione. Mettere in luce i progressi attraverso feedback, video, tabelle o diari di apprendimento. <i>«Che cosa ti è riuscito particolarmente bene oggi?»</i> <i>«Dai un'occhiata alla tabella: hai già superato tre volte il tuo record personale.»</i> <i>«Posso farti un video così vedi cosa sei riuscito a fare?»</i>
Le autoattribuzioni ideazionali Gli allievi riproducono esperienze passate quali «immagini interiori» o si proiettano nel futuro con modelli immaginari della loro persona. <i>«Se sono riuscito a segnare quattro goal la scorsa settimana, riuscirò anche oggi!»</i> <i>«Non vedo l'ora che arrivi la prossima settimana perché sento che riuscirò a giocare benissimo.»</i>	Formulare dei traguardi intermedi Suddividere l'apprendimento di nuove abilità in traguardi intermedi raggiungibili. Gli allievi si rendono conto di ciò che riescono già a fare e sono motivati a esercitarsi oltre. Lasciare che perseguano i loro obiettivi. <i>«Hai imparato ad afferrare il diavolo e a farlo girare. Ora qual è il tuo prossimo obiettivo?»</i> <i>«Sei già capace di giocare con due palline – sarai molto soddisfatto quando ci riuscirai anche con tre!»</i>

Le cinque origini a cui attinge l'essere umano per raggiungere la conoscenza di sé secondo Conzelmann et al. (2011, pag. 78) e la loro trasposizione nella lezione di educazione fisica per promuovere gli allievi meno forti.

Lista di controllo

Spuntate le origini del concetto di sé, laddove possibile, che fate confluire abitualmente nelle vostre lezioni e definite gli aspetti in cui intravedete un potenziale di sviluppo.

Fornire un feedback

Fornisco molti riscontri positivi.

Elogio gli sforzi degli allievi.

Vedo negli errori buone opportunità di apprendimento.

Creare un clima di apprendimento sereno

Incoraggio gli allievi a supportarsi reciprocamente.

Dò fiducia a tutti i bambini.

Riesco a insegnare qualcosa anche agli allievi più deboli.

Personalizzare la lezione

Separo gli allievi più forti da quelli meno performanti e li lascio giocare tra loro.

Promuovo le prestazioni di squadra.

Adeguo esercizi e compiti ai presupposti e alle necessità degli allievi.

Vario i requisiti.

Coinvolgo i bambini nelle decisioni.

Lascio tempo a sufficienza per imparare.

Incoraggiare l'osservazione e la riflessione

Induco gli allievi a prendere coscienza dei loro progressi attraverso domande di riflessione ed esercizi di osservazione.

Sottolineo i loro progressi attraverso feedback, tabelle, video o diari di apprendimento.

Formulare dei traguardi intermedi

Suddivido l'apprendimento di una nuova abilità in traguardi intermedi raggiungibili.

Lascio che gli alunni perseguano i loro obiettivi.

Correre, saltare, lanciare

In questo esempio tratto da una prima media (femminile), Sara, lievemente sovrappeso, nonché Esther e Lena, più deboli dal punto di vista motorio, perdono completamente la motivazione per il salto in alto e si rifiutano di fare ulteriori sforzi. La soluzione proposta mostra in che modo prove versatili possano trasmettere il piacere del salto in alto anche agli allievi meno performanti.

Salti in alto

Le allieve si preparano ad affrontare la prova. Si tratta di superare l'asta il più in alto possibile con un Fosbury. Le ragazze che praticano già atletica leggera sono più stimolate e si sfidano a vicenda per raggiungere risultati sempre migliori. Sarah, Esther e Lena – in sovrappeso la prima e con qualche difficoltà motoria le altre due – stanno in disparte intimidite. Palesamente nervosa, l'insegnante chiede alle tre ragazze in che modo pensano di raggiungere la sufficienza senza nemmeno provare a saltare. Costernata Sarah chiede che senso avrebbe provare dal momento che non è in grado nemmeno di saltare gli 80 cm per meritarsi un 1. Senza contare che non ha nessuna intenzione di rompersi la schiena!

Soluzione proposta – Prova versatile

Imparare una tecnica che meglio si addice ai singoli allievi sulle postazioni per il salto in alto. Unica condizione: eseguire il salto con uno stacco su una sola gamba. In seguito mostrare ai compagni le varianti inventate per superare l'asticella.

Consigli

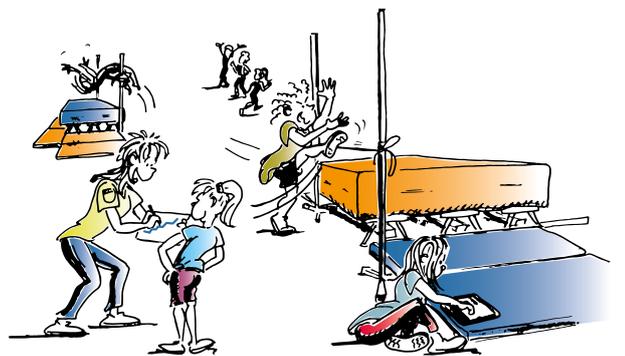
- Se possibile allestire due postazioni per il salto in alto (ad es. una con una corda fissata più in basso e una con un'asticella posta più in alto). Se non ci sono tappetoni a sufficienza, è possibile collocarne uno su tre panche.
- Questa pubblicità con Dick Fosbury è perfetta per mostrare agli allievi la sequenza del Fosbury e incoraggiarli a sperimentare le loro tecniche.

Possibili criteri di valutazione

- **50% altezza:** lasciare che gli allievi si esercitino per diverse lezioni e annotare i progressi su una tabella. La scelta della tecnica di salto è a loro discrezione.
- **25% tecnica:** formulare criteri di valutazione per la rincorsa, lo stacco, la fase di volo e l'atterraggio.
- **25% analisi del video:** mostrando dei video a rallentatore, interrogare gli allievi con domande a scelta multipla (ad es. riconoscere gli errori nei video e correggerli con i giusti suggerimenti).

Origini del concetto di sé

- **Variare i requisiti:** oltre alla scelta della tecnica di salto in alto, valutare anche criteri tecnici e capacità analitiche per tener conto dell'eterogeneità delle attuali classi di educazione fisica.
- **Ridurre al minimo i confronti verticali:** gli allievi meno forti si esercitano serenamente in una postazione con una corda fissata a un'altezza inferiore; i più forti in una seconda postazione con un'asticella posta più in alto.
- **Mettere in luce i progressi:** anche gli allievi meno forti si rendono conto che i loro sforzi vengono premiati e sono motivati a continuare ad esercitarsi.
- **Aumentare il numero di riscontri positivi:** elogiare gli sforzi e l'impegno con coerenza.



Ulteriori attività sportive

- Lancio lungo della palla: tener conto dei lanci messi a segno ad es. contando i bersagli colpiti (lattine o coni messi in fila).
- Lancio del peso: valutare la sicurezza di tiro in modalità bowling contro bottiglie d'acqua mezze piene o coni in legno (anche con le palle mediche in palestra).
- Lancio del disco: prendere nota dei tiri messi a segno con pneumatici da bici sopra le palle mediche.
- Resistenza: partecipare alla valutazione dei programmi di allenamento e tenere conto dei miglioramenti sull'arco del semestre.
- Staffette a squadre: nell'ambito di originali staffette a squadre, lasciare che gli allievi decidano chi, come e che distanza percorrere (ad es. in monopattino, bicicletta ecc.).

Muoversi sugli attrezzi

In questo esempio tratto da una quinta elementare, Claudio non riesce ad eseguire una tecnica di parkour apparentemente semplice e si sente ridicolo davanti a tutta la classe. Nella soluzione proposta, presentiamo un approccio creativo e ludico alla disciplina sportiva del parkour.

Parkour

Gli alunni si mettono in fila davanti al cassone svedese e imitano gli elementi fondamentali del parkour mostrati dal docente: [passemment rapide](#), [passemment latéral](#), [reverse](#), [saut de chat](#) ecc. Nella tecnica più semplice di superamento dell'ostacolo, Claudio, bambino sovrappeso, si blocca bruscamente davanti al cassone. Incitato dal suo docente, prende una seconda volta la rincorsa, incastra il piede nella parte superiore del cassone e atterra sul tappetone. Il docente riesce a evitare il crollo del cassone con grande difficoltà. Con un'espressione di estremo imbarazzo, Claudio, passa zoppicando davanti ai compagni che sogghignano e lascia la palestra sbattendo la porta.



Soluzione proposta – In gruppo

In gruppi di 4 persone definire una scena da parkour. Ognuno inscena il proprio ruolo in maniera credibile e supera gli attrezzi il più elegantemente possibile. La scena viene presentata alla classe e filmata dal docente. Durata: circa 1-2 minuti.

Consigli

- Aniché focalizzarsi sulla perfetta esecuzione di complesse tecniche di parkour, ci si concentra sulle modalità di superamento degli ostacoli adottate da ogni allievo e sul lavoro creativo svolto in gruppo. I docenti esperti in parkour possono dedicare più tempo a insegnare tecniche note, mentre gli altri possono dare maggior valore alla presentazione creativa dei gruppi.
- Quale fonte di ispirazione è possibile mostrare un [questo clip](#) in cui due traceur vengono presi in giro da una mucca. Altre possibilità: inscenare situazioni in cui si perde il bus, i leoni scappano dallo zoo, un gruppo di scimmie si aggira nella giungla o un classico inseguimento tra guardie e ladri.



Possibili criteri di valutazione

- **50% voto di gruppo:** tutti i componenti del gruppo sono resi partecipi secondo le loro capacità. I ruoli vengono rappresentati in maniera credibile con mimica e gestualità. La scena è studiata attentamente e non viene interrotta.
- **50% voto individuale:** i movimenti appaiono eleganti, con sequenze complesse e gesti controllati.

Origini del concetto di sé

- **Creare un clima di apprendimento sereno:** nessuno viene messo in imbarazzo o escluso. Gli allievi possono esercitarsi nell'ambiente fidato del loro gruppo.
- **Accettazione e supporto reciproci degli allievi:** gli allievi si aiutano reciprocamente perché il successo di ognuno contribuisce al voto finale.
- **Variare i requisiti:** gli allievi possono dar prova delle loro capacità attraverso le tecniche di superamento degli ostacoli, come attori o registi del copione.
- **Coinvolgere i bambini nelle decisioni:** vedere le proprie idee realizzate è motivante e stimola lo sviluppo di una valutazione realistica di sé.

Ulteriori attività sportive

- **Attrezzistica:** definire [Aiuto e sorveglianza](#) quale criterio di valutazione. Far creare delle coreografie in piccoli gruppi (ev. con la musica).
- **Ninja warrior:** proporre delle postazioni con diversi gradi di difficoltà, creare nuove postazioni insieme ed eseguire delle staffette a squadre. Strumenti didattici consigliati: [Ninja-Stationen](#) (wimasu.de)
- **Allenamento della forza:** contribuire alla valutazione dell'allestimento di programmi di allenamento. Documentare gli esercizi di rafforzamento muscolare, ad es. [decubito prono](#) (stabilità del tronco) sull'arco di un periodo con un diario di apprendimento e mettere in luce i progressi.

Rappresentare e danzare

In questo esempio tratto da una prima media, Lisa non riesce ad eseguire una complicata manovra tecnica con il Diabolo e si arrende sopraffatta. La soluzione proposta rende possibili esperienze gratificanti mediante traguardi intermedi e presentazioni video da casa.

Diabolo

Nell'ambito del nuovo argomento didattico Diabolo gli allievi devono imparare «la spinta di gambe» e presentarla alla classe. Sulle pareti della palestra vanno affisse le istruzioni passo dopo passo con sequenze di immagini. Mentre alcuni studiano attentamente le schede, altri lanciano i diabolos in aria con maestria. Lisa, che ha qualche difficoltà di coordinazione, non riesce mai ad afferrare il diabolo né a farlo ruotare. La corda si attorciglia di continuo e il diabolo si blocca. Frustrata posa il diabolo a terra, si arrende e si rifiuta di fare la presentazione.

Soluzioni proposte – traguardi intermedi

Tutti ricevono una bussola del diabolo (dimensioni circa A6) con otto traguardi intermedi ordinati per difficoltà da spuntare. I primi tre li impariamo insieme, in seguito vi spiego individualmente come fare e vi fornisco utili consigli. Ogni volta che riuscite a mostrarmi di aver raggiunto un traguardo intermedio, potete spuntarlo sulla bussola.

Consigli

- Aniché nominare la campana come traguardo finale, suddividere il percorso per arrivarci in tanti traguardi intermedi. In questo modo è possibile che gli allievi facciano numerose esperienze gratificanti e rafforzino la loro autostima.
- Gli allievi si portano appresso la bussola, con tanto di timbro o di penna per spuntare i traguardi raggiunti. Anche le evoluzioni inventate dai singoli allievi possono essere annotate sulla bussola.

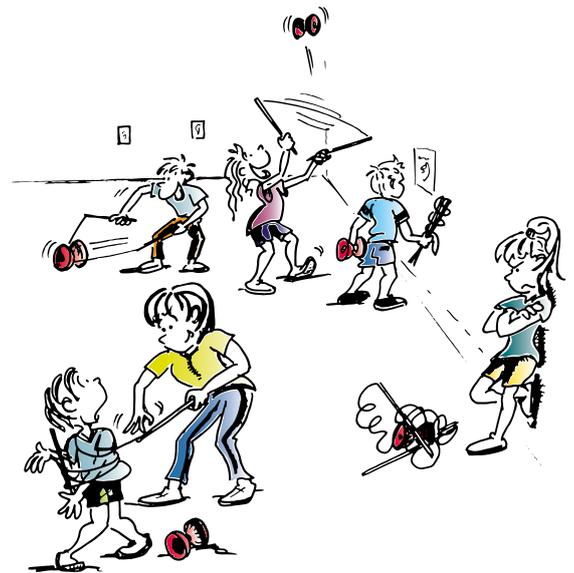
Possibili criteri di valutazione

- **50% numero di traguardi intermedi:** ogni traguardo intermedio presentato correttamente può essere spuntato o timbrato dagli allievi.
- **40% video da casa:** anziché davanti alla classe, gli allievi possono portarsi il diabolo a casa, filmare la presentazione e inviarla digitalmente.
- **10% prestare o ricevere aiuto:** durante la fase di esercitazione, prestare o ricevere aiuto dai compagni.

Origini del concetto di sé

- **Suddividere l'apprendimento di una nuova abilità in traguardi intermedi:** spuntando i traguardi intermedi raggiunti, gli allievi prendono coscienza di quello che sono in grado di fare e sono motivati ad esercitarsi ulteriormente.
- **Creare un clima di apprendimento sereno:** gli allievi vengono incoraggiati ad aiutarsi reciprocamente o ad accettare l'aiuto degli altri. Attraverso la spunta visibile dei traguardi intermedi, sanno chi e in quali ambiti possono aiutare.

Lasciare tempo a sufficienza per imparare: a casa gli allievi meno performanti possono ripetere la loro esibizione più volte e filmarla senza sentirsi sotto pressione. Un risultato positivo può essere motivo di gioia anche dopo mesi.



Bussola del diabolo

Posizione di base: Farlo rotolare a terra.

Il mezzo guscio posteriore è sempre rivolto in direzione del corpo.

Se il diabolo si rovescia riportarlo in posizione parallela al suolo, muovendolo avanti e indietro. Farlo girare velocemente sulla bacchetta.

Attorno alla bacchetta: Lanciare e riafferrare.

Sferzata

Ascensore

Spinta di gambe

...

...

Nome: Lisa

Suddividere l'apprendimento di nuova abilità in traguardi intermedi sull'esempio del diabolo.

Ulteriori attività sportive

- Haka: sull'esempio della danza rituale della squadra nazionale di rugby neozelandese, sviluppare un rituale collettivo che stimoli la coesione e lo spirito di gruppo
- Danza, acrobatica di gruppo: dopo le lezioni d'incentivazione in gruppo, consentire di creare coreografie proprie (ev. con la musica) e filmare il risultato finale.

Giocare

In questo esempio tratto da una terza media maschile, Benjamin, con difficoltà di coordinazione, durante una partita di unihockey non tocca palla. La soluzione proposta consente di fare esperienze gratificanti ed è facilmente trasferibile a tutti gli sport di squadra.

Unihockey

Benjamin ignora elegantemente il fatto di essere stato scelto per ultimo e accolto con reticenza dalla squadra. Dato che la partita viene giocata alternando i giocatori, Benjamin si offre volontario per sedersi in panchina e fare da spettatore. Solo quando il docente ordina di fare una sostituzione, Benjamin entra in campo, ma resta in fondo. Se per caso gli arriva la palla, un altro giocatore in genere più veloce prende il controllo del gioco. Dopo pochi minuti gli viene chiesto se vuole essere sostituito e lascia il campo di buon grado.

Soluzione proposta – Gioco differenziato

Affinché tutti possano avere più contatti possibili con la palla e tiri a rete, i giocatori più esperti giocano sul campo 1 e gli altri sul campo 2. Formare due squadre mediante scelta spontanea in successione, compilare la scheda della formazione, definire la successione dei giocatori e delle sostituzioni e scegliere un capitano.

Consigli

- In piccole squadre, differenziate a seconda delle capacità, gli allievi giocano secondo i loro ritmi, ricevono più palle, tirano in porta e si godono il gioco.
- La scelta spontanea in successione è una modalità di formazione delle squadre con la quale gli allievi non scelgono ma contribuiscono alla decisione. Due rappresentanti delle squadre si mettono a disposizione. Gli altri stanno seduti in cerchio e vengono incaricati di formare squadre omogenee con lo stesso numero di giocatori. A turno, uno dopo l'altro gli allievi si aggregano a una o all'altra squadra.
- La scheda con la formazione (campo da gioco formato A4) viene fornita a ogni squadra con una penna. Li vengono segnate le posizioni con i nomi, la sequenza delle sostituzioni e il capitano.
- Si raccomanda di chiarire il ruolo del capitano, di assegnare la fascia da capitano (circa CHF 3.- nei negozi di articoli sportivi) e a fine partita di discutere in gruppo dello svolgimento del ruolo.

Possibili criteri di valutazione

- **70% gioco:** qualche frase ben formulata sul gioco d'insieme, il controllo della palla, i tiri in porta e il gioco di posizione.
- **15% fair play:** comportamento corretto, rispetto dell'avversario e motivazione dei compagni di squadra.
- **15% rituale collettivo (voto di gruppo):** ogni squadra decide un rituale collettivo di 5-10 secondi che rafforza lo spirito di coesione e di gruppo (cfr. Haka).

Origini del concetto

- **Ridurre al minimo i confronti verticali:** gli allievi meno forti non devono confrontarsi costantemente con i migliori, ricevono più palle, tirano in porta e possono esultare per i risultati ottenuti.
- **Creare un clima d'apprendimento sereno:** attraverso la scelta spontanea per la formazione delle squadre si evitano situazioni umilianti per gli allievi meno forti. L'introduzione di un capitano e le raccomandazioni di fair play promuovono il rispetto reciproco.
- **Promuovere le performance di squadra:** un rituale collettivo rafforza la coesione all'interno della squadra.
- **Semplificare il gioco:** un nastrino sulla pallina da unihockey ne facilita il controllo. Ancora più semplice se si capovolge il bastone e si gioca con un salvagente al posto della palla.



Ulteriori attività sportive

- **Calcio:** in palestra utilizzare un pallone da futsal che rimbalza meno ed è più facile da controllare.
- **Pallavolo:** due contro due su campi ridotti. Consentire di fermare la palla (inizialmente si tira solo la palla oltre la rete). Per passaggi da fondo campo alzare la rete. Ev. utilizzare palle da pallavolo extra leggere con una velocità di volo ridotto.
- **Badminton:** per passaggi da fondo campo alzare la rete. Ev. acquistare racchette per bambini con manico corto con cui è più facile colpire il volano.
- **Pallacanestro:** se possibile abbassare i canestri e giocare con palle più piccole.
- **Pallamano:** sperimentare la «Schlumpfball». La pallina più piccola e morbida è più facile da afferrare ed evita la complessità del palleggio a livello di coordinazione.
- **Baseball:** un supporto flessibile o una mazza da cricket con superficie più ampia rendono più facile colpire la palla.

Sciolare, rotolare, condurre

In questo esempio tratto da un campo sportivo invernale di una seconda media, Laura riscontra parecchie difficoltà con lo snowboard e, dopo giornate frustranti, abdica. La soluzione proposta sembra radicale, ma è perfettamente conforme ai presupposti dell'allieva.

Sci o snowboard

Allorché il docente di classe mostra due video clip per la scelta della disciplina sportiva, lo snowboard sembrava molto più avvincente dello sci. Laura, però, è stata sulla pista dei principianti tutta la settimana, sedere bagnato e braccia doloranti. Riesce a scendere qualche metro ma ancora non curva. I principianti che hanno scelto lo sci, dopo mezza giornata percorrevano già le prime piste blu e ora conoscono quasi tutte le 27 piste del comprensorio. Dopo un'ennesima dolorosa caduta sulle braccia, Laura lancia la sua tavola nella neve e corre piangendo verso lo chalet in cui la classe soggiorna.

Soluzione proposta – attività variate

Tra cinque settimane andremo a Davos per un campo di sport sulla neve. In gruppi di 3, cercate su internet quali sono le attività di sport sulla neve offerte nella località grigionese. Oppure avete delle idee creative da mettere in pratica sulla neve? Stilare una lista che sia il più completa possibile. In seguito, ci presenteremo a vicenda le nostre proposte.

Consigli

- Diversi allievi scoprono la montagna per la prima volta durante il campo scolastico e fino a quel momento avevano visto tanta neve solo in tv. Offrendo un ampio ventaglio di attività è più facile risvegliare l'interesse di bambini e ragazzi per gli sport invernali come [ciaspolate](#), discese in slitta, [pattinaggio su ghiaccio](#) o [la costruzione di un iglù](#).
- Soprattutto per gli allievi con difficoltà di coordinazione, lo sci è decisamente più facile da imparare rispetto allo snowboard. Mentre per gli snowboarder è una sfida mettere gli attacchi e alzarsi in piedi, gli sciatori si appoggiano sui bastoncini e infilano gli scarponi negli attacchi. Le prime curve a spazzaneve si imparano rapidamente. I bastoncini sono sempre a portata di mano per mantenere l'equilibrio e riuscire a curvare.

Origini del concetto di sé

- **Variare i requisiti:** approfittare della varietà di comprensori sciistici svizzeri affinché un maggior numero di allievi si appassioni agli sport invernali.
- **Adeguare gli esercizi ai presupposti degli allievi:** proporre solo lo sci soprattutto ai principianti meno performanti altrimenti rischiano di non fare alcuna esperienza gratificante.



Ulteriori attività sportive

- [Gara di scivolate](#): chi arriva più velocemente in fondo al toboga? Esercitare le tecniche su un arco di tempo prolungato, fermare il cronometro e dare un voto. In questo caso un po' di sovrappeso può essere un vantaggio.
- [Pattinaggio su ghiaccio](#): i principianti imparano più in fretta a pattinare sul ghiaccio se si lasciano convincere a provare.

Muoversi in acqua

In questo esempio tratto da una classe di quarta media, a causa di Federico la squadra ha perso la staffetta e riversa la frustrazione su di lui. La soluzione proposta contempla una forma di staffetta che non umilia nessuno e si conclude sempre con grande entusiasmo.

Staffetta

Sta per iniziare la staffetta a stile libero nella vasca da 25 metri. Federico ha le gambe che tremano ancora prima di partire. Grazie alle ottime capacità natatorie di Gabriel, il suo gruppo si ritaglia un buon vantaggio. Ma ora è il turno di Federico e lui sa benissimo che non basterà. Goffamente si tuffa, prende una panciata e si dibatte nell'acqua. Le forze gli vengono a mancare e deve fermarsi. Le esclamazioni furiose dei suoi compagni di squadra risuonano in tutta la piscina. La vittoria sfuma. Completamente esausto raggiunge per ultimo il bordo vasca e cerca di non vomitare.

Soluzione proposta – Staffette degli incontri

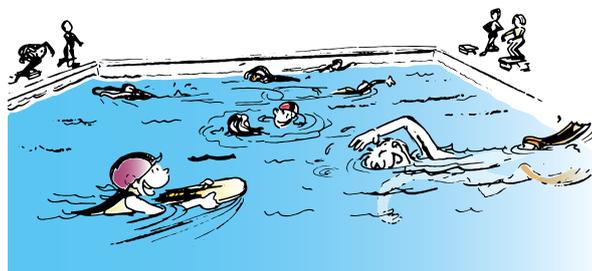
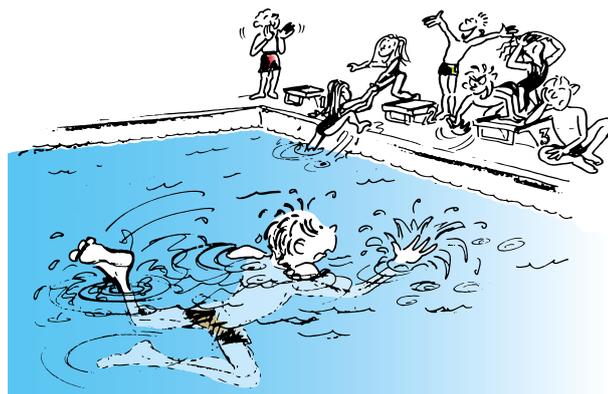
Ogni squadra viene divisa in due e ogni metà si mette di fronte all'altra. Ci sono quindi sempre tre o quattro allievi da ogni lato. Tutte le squadre ricevono un paio di pinne e una tavoletta. Insieme si decide chi utilizza cosa. Ognuno sceglie con che stile nuotare.

Tipps

- **Staffette degli incontri:** si possono organizzare in diversi luoghi (piscine, palestre, prati, piste da pattinaggio su ghiaccio ecc.) e si concludono sempre con grande entusiasmo di tutti. Due allievi di ogni squadra si dirigono l'uno verso l'altro, girano uno attorno all'altro e tornano indietro. In questo modo, gli allievi più forti percorrono un tratto più lungo e quelli meno performanti uno più corto. Le differenze si appianano e nessuno viene umiliato.

Origini del concetto di sé

- **Ridurre al minimo i confronti verticali:** le differenze fra prestazioni nella staffetta degli incontri saltano meno all'occhio. Pinne e tavolette riducono ulteriormente il divario.
- **Coinvolgere gli allievi nelle decisioni:** lasciare scegliere lo stile di nuoto è motivante.



Ulteriori attività sportive

- **Gara di tuffi a bomba:** chi spruzza più acqua? Imparare diverse tecniche di impatto e documentare l'altezza degli schizzi su un arco di tempo prolungato.
- **Allertare e soccorrere:** esercitare la corretta modalità di allerta e la presa nuca/fronte in gruppo e dare un voto
- **Snorkeling:** immergersi, recuperare oggetti o risolvere indovinelli su fogli laminati.
- **Gara delle isole:** quale squadra riesce a percorrere il maggior numero di isole?

Esempio di lezione FunFit – **La lezione facoltativa**

FunFit è una lezione supplementare di sport esclusivamente per gli alunni che non sono dei piccoli Messi o Ronaldo. In un ambiente protetto, viene dato loro la possibilità di fare delle esperienze gratificanti, di divertirsi e di rafforzare la loro autostima.

Il seguente esempio di lezione tratto dal progetto FunFit mostra in che modo l'autore gestisce il proprio corso nell'ambito dello sport scolastico facoltativo con un gruppo di 6-10 bambini che incontrano difficoltà a praticare sport di una scuola media di Basilea Campagna. Si consiglia di adattare la lezione all'educazione fisica obbligatoria.

Condizioni

- Durata della lezione: 60 minuti
- Età: a partire dagli 8 anni
- Livello scolastico: dalla scuola elementare

Obiettivi d'insegnamento

- [Attività secondo le cinque origini del concetto di sé](#)

Osservazione: le dichiarazioni degli allievi durante la lezione riguardano una valutazione del progetto FunFit del 2020. La valutazione completa può essere richiesta a [Rafael Bühlmann](#).

	Durata	Obiettivi/Compiti degli allievi	Attività del docente/monitore
Riscaldamento	2 min.	Musica In piccoli gruppi, la musica favorisce il rilassamento e l'attivazione muscolare.	Prima che gli allievi entrino in palestra, il docente/monitore fa partire una playlist motivante.
Parte principale	20 min.	Attrezzi da giocare (ad es. diavolo) <ul style="list-style-type: none">• Miglioramento delle capacità di coordinazione.• Gli allievi scoprono che impegnandosi si migliora. <p>Gli allievi esercitano delle evoluzioni con il diavolo, ad esempio lancio e presa, ascensore, grind, campana ecc. e si aiutano a vicenda.</p> <p><i>«Devo ammettere che all'inizio non mi è sembrato così divertente perché non riuscivo bene, ma il signor Bühlmann mi seguiva e mi spronava di continuo dicendomi «vedrai che ce la fai, riprova» ed ecco che ora mi piace un sacco.»</i> (Diego, 13 anni)</p>	Il docente fissa dei traguardi intermedi (cfr. Bussola del diavolo, pag. 7) e motiva gli allievi a raggiungerli. Inoltre, sottolinea i progressi attraverso riscontri, video e diari di apprendimento.
	35 min.	Gioco a scelta (ad es. Ultimate) <ul style="list-style-type: none">• Miglioramento della condizione fisica e della competenza di gioco.• Consapevolezza dell'importanza del proprio ruolo all'interno della squadra. <p>Se tutto va per il verso giusto, gli allievi acquisiscono coraggio e determinazione. Corrono, fanno dei passaggi, si chiamano, fanno gol, esultano e si abbracciano.</p> <p><i>«In FunFit decidiamo noi cosa fare. Non ci sono voti e si è meno stressati.»</i> (Diego, 13 anni)</p> <p><i>«Qui si gioca a punti e noi segniamo i punti. Questo succede solo nell'ambito di FunFit. Nelle lezioni normali di educazione fisica non mi è mai capitato.»</i> (Luca, 14 anni)</p>	Il docente aumenta il numero di riscontri positivi e se necessario partecipa al gioco per accrescerne l'intensità e offrire agli allievi più opportunità.

	Durata	Obiettivi/Compiti degli allievi	Attività del docente/monitore
Conclusione	3 min.	<p>Riflessione</p> <p>Con le domande giuste, animare i partecipanti, fare in modo che sviluppino la consapevolezza nei confronti di ciò che sentono e incentivarli a rivivere esperienze gratificanti.</p> <p>Dopo essersi dati il cinque, gli allievi discutono della partita, ev. sotto la direzione del docente/monitore.</p> <p><i>«Quando un'ora di FunFit è andata bene e ho dato il massimo, mi sento davvero sicuro di me, è una bella sensazione (...) e poi sono più contento di fare ginnastica con la mia classe.» (Elia, 14 anni)</i></p>	<p>Domande che favoriscono lo sviluppo del concetto di sé:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Che cosa è andato particolarmente bene oggi?» • «Come è riuscita la vostra squadra a segnare tanti gol?» • «Avete dato il massimo, avete sudato un sacco... come vi sentite?»

Good Practice

Mettere in luce i progressi

- Ad es. con giochi di abilità che stimolano la coordinazione (diabolo, palline da giocoliere, devil stick ecc.) durante i quali gli allievi possono allenarsi ogni settimana con il sostegno individuale del docente.
- Fissare dei traguardi intermedi, evidenziare i progressi di apprendimento mediante riscontri, video o diari di apprendimento e porre domande di riflessione per rafforzare adeguatamente l'autostima.

Giocare, giocare e ancora giocare

- Coinvolgere gli allievi nella decisione dello sport da praticare sino alla fine della lezione. Il docente partecipa al gioco aumentando in tal modo le possibilità di segnare un punto e di gioire al termine dell'ora.
- I giochi in piccoli gruppi (max. 3 contro 3) su diversi campi aumentano i contatti con la palla e le versioni facilitate (ad es. nastrini attaccati alle palline da unihockey, canestri più bassi o l'utilizzo di una palla da Futsal) regalano molte più esperienze gratificanti.



FUNFIT

Il progetto FunFit

Concepita, sviluppata e messa in pratica dall'autore di questo tema del mese, Rafael Buhlmann, FunFit è una lezione di attività

fisica supplementare che si propone di trasmettere agli allievi meno forti il piacere di muoversi. L'effetto positivo sull'autostima degli allievi è tale che nel frattempo numerose scuole elementari e medie dei Cantoni di Basilea Campagna e Argovia propongono veri e propri corsi FunFit nell'ambito dell'educazione fisica facoltativa a scuola. Gioventù + Sport sostiene questo progetto e sulla sua homepage mette a disposizione tutta la documentazione necessaria.

→ [Vai al progetto](#)

Informazioni

Riferimenti bibliografici

- Bühlmann, R. (2020). FunFit – Bouger, c'est sympa! Macolin: Ufficio federale dello sport.
- Conzelmann et al. (2011). Selbstkonzept und Selbstkonzeptentwicklung (pag. 37-48). In Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Berna: Hans Huber Verlag.
- Conferenza dei direttori cantonali della pubblica educazione della Svizzera tedesca CDPE-D (2015). Lehrplan 21 – Broschüre Bewegung und Sport (pdf).
- Team di formazione G+S UFSP0 (2020). Set di carte «Le buone attività G+S - Promuovere» (pdf). Macolin: Ufficio federale dello sport.
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A. & Stamm, H.P. (2021). Sport Svizzera 2020. Rapporto riguardante bambini e giovani. (pdf). Macolin: Ufficio federale dello sport.

Link

- [Video esplicativo «Promuovere»](#)
- [Video esplicativo «Competenze psicosociali»](#)
- [Promemoria: Bambini e adolescenti che soffrono di sovrappeso/obesità](#) (pdf)

Conferenze/Corsi di perfezionamento

Rafael Bühlmann tiene conferenze sui temi dell'eterogeneità, della forza attraverso lo sport ecc. Inoltre propone corsi di perfezionamento destinati alle scuole, istituzioni o scuole universitarie professionali.

Contatto: Rafael Bühlmann, telefono +41 79 202 18 68,
e-mail: [rafael.buehlmann\[at\]sbl.ch](mailto:rafael.buehlmann[at]sbl.ch)

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0, 2532 Macolin

Autore: Rafael Bühlmann, docente di educazione fisica, fondatore di FunFit, esperto di sport scolastico G+S

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Sabrina Caccia

Disegni: Leo Kühne

Layout: Ufficio federale dello sport UFSP0