

Acrobatica di gruppo: Livelli scolastici

L'acrobatica di gruppo si presta per favorire determinati aspetti sociali, fisici e psichici. Benché non sia legata a nessun età specifica, occorre tenere conto di alcune particolarità relative alle diverse fasce d'età.

Dal 1° al 5° anno

Per i bambini più piccoli spesso è ancora difficile eseguire movimenti in modo esatto.

Per loro non è facile sentire con precisione il loro corpo e avere una consapevolezza

differenziata dei movimenti: cosa significa tensione e rilassamento? La mia posizione

è veramente diritta? Le mie braccia sono tese?



L'attenzione verso il partner non è ancora presente o solo in misura minima. Nei giochi liberi, i bambini di questa età si concentrano principalmente su sé stessi. Non sono ancora abituati a muoversi in gruppo, devono innanzitutto imparare a correre insieme in cerchio senza scontrarsi. Il corpo e la mente sono in fase di crescita. A livello fisico, i bambini di questa fascia d'età non possono essere sollecitati a lungo. Sono però molto ricettivi e curiosi per quanto riguarda le sfide di coordinazione complesse (formazione della rete neurale).

Considerando l'età evolutiva in cui si trovano questi bambini negli esercizi di acrobatica di gruppo presentati di seguito l'accento viene posto sui punti seguenti: l'abitudine ai contatti fisici, i bambini devono imparare a toccare i compagni senza paura e con riguardo; la cooperazione, i bambini devono poter eseguire insieme un esercizio; la tensione di tutto il corpo o di singole parti; la consapevolezza di singole parti del corpo (v. tabella «[Particolarità dei livelli scolastici](#)»).

Dal 6° all'11° anno

Gli allievi dalla 6a all'8a classe possono essere motivati se confrontati con la cooperazione e la collaborazione tra compagni. Per sviluppare la fiducia nel partner è necessario un po' di tempo, prima di tutto bisogna conoscersi. All'inizio, i giovani non credono che l'esercizio riesca; interrompono gli esercizi oppure iniziano a barare appoggiandosi sulle mani per mantenere il controllo.

Oltre alla fiducia nel partner, occorre anche fidarsi di sé stessi. Gli allievi possono rafforzare tale fiducia vivendo esperienze di successo ed effettuando un'autovalutazione realistica. Più l'età aumenta, più i giovani sono in grado di riflettere dettagliatamente su sé stessi e sono capaci di esprimersi in modo differenziato. Con l'incremento delle capacità di riflessione, cresce anche la capacità di lavorare in modo finalizzato. Gli allievi sono in grado di assumersi maggiori responsabilità e di lavorare più autonomamente.

Dal 6° all'8° anno

A questo livello gli allievi si entusiasmano facilmente per figure acrobatiche e sfide di coordinazione. Possono

essere sollecitati più a lungo a livello fisico e sono più forti. Nella fase dei cambiamenti della pubertà, occorre però tenere conto del fatto che la collaborazione per svolgere delle figure acrobatiche può assumere un carattere più complesso. Possono subentrare blocchi durante il contatto fisico oppure insicurezza nella gestione della vicinanza corporea.

In questa fase, i docenti devono tenere in considerazione tali cambiamenti e dimostrare una certa sensibilità. L'acrobatica di gruppo può però anche essere un'opportunità per confrontarsi con le rispettive problematiche e per tematizzarle in modo attivo. Per esempio, per quanto riguarda la problematica del toccarsi a vicenda: cosa significa rispetto? Oppure, cosa distingue l'aiutare/assicurare un compagno dalle intenzioni a sfondo sessuale?

Tramite l'acrobatica di gruppo, i giovani devono imparare soprattutto ad avere fiducia negli altri, ciò significa aiutare e assicurare. Devono rafforzare la fiducia nei loro mezzi, cogliendo delle sfide e migliorando l'autovalutazione tramite l'(auto)riflessione e feedback reciproci (v. tabella «[Particolarità dei livelli scolastici](#)»).

Dal 9° all'11° anno

A questo livello gli allievi imparano soprattutto a gestire ed accettare i cambiamenti del loro corpo e di quello degli altri, ad accettarsi e a prendersi cura del loro corpo. I giovani acquisiscono una sensibilità corporea differenziata e un metodo di lavoro sempre più autonomo e costruttivo all'interno del gruppo. Lo scopo è rafforzare l'autostima.

Durante gli esercizi si concentrano sulla consapevolezza del proprio corpo, incluso un approccio sano al movimento, il contatto fisico rispettoso, la comunicazione, la cooperazione, la creatività, l'autonomia nel gruppo e la capacità di differenziazione (. v. tabella «[Particolarità dei livelli scolastici](#)»).

Le esigenze a seconda dei livelli

Questa tabella contiene una scelta di obiettivi d'apprendimento per quanto riguarda l'acrobatica di gruppo, che si rivolgono in modo specifico ad ogni livello scolastico. Quali obiettivi sono particolarmente adatti, quali sono semplicemente adatti, quali possono essere raggiunti benché non siano ideali per questa categoria d'età e quali invece non sono affatto adeguati? La tabella fornisce indicazioni su cosa gli allievi possono fare o non fare ai vari livelli.

[Particolarità dei livelli scolastici](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO