

Esperienze gratificanti per tutti i bambini: 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 diaboli 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.

Bussola del diavolo

- Posizione di base: Farlo rotolare a terra.
- Il mezzo guscio posteriore è sempre rivolto in direzione del corpo.
- Se il diavolo 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 diavolo. [Scarica la bussola](#) (pdf)

Consigli

- Anziché 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 diavolo 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.

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.

Fonte: [Rafael Bühlmann, docente di educazione fisica, fondatore di FunFit, esperto di sport scolastico G+S](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO