Tema del mese 08/2015: Dalla verticale alla verticale con capovolta

Il presente tema del mese è dedicato allo sviluppo della verticale e della verticale con capovolta nelle lezioni di educazione fisica. Queste evoluzioni spettacolari sono introdotte poco a poco e in modo ludico per gli allievi di tutti i livelli scolastici.

Foto: Irène Schluep

Una bella foto di una verticale in spiaggia: un'immagine ideale da postare su Facebook o da inviare agli amici dalle vacanze. Che cosa piace in queste fotografie? Le abilità dimostrate che danno una sensazione di gioia e spensieratezza? O la certezza di riuscire a usare le proprie capacità in tutte le situazioni possibili, ciò che dà un'impressione di leggerezza?

Le persone che hanno la padronanza del loro corpo esercitano un certo fascino. Lo dimostrano gli spettatori che nelle strade applaudono un breakdancer particolarmente abile, gli artisti circensi o i freerunner famosi, come per esempio Damien Walters, sono cliccati centinaia di migliaia di volte. Questi «artisti del movimento», che ispirano i giovani a volerli imitare, dispongono di abilità senso-motorie (motor skill) che hanno imparato con tanta forza di volontà, resistenza e impegno.

Processi di apprendimento sensati

Anche per trasmettere capacità di movimento durante le lezioni di educazione fisica, occorrono processi cumulativi sul lungo termine che si estendono per tutta la durata della scuola dell'obbligo. Il presente tema del mese di mobilesport.ch si concentra su un processo di questo genere, che porta dall'appoggio sulle mani alla verticale attuata in modo flessibile fino alla verticale con capovolta.

Alla fine del tema del mese, si trovano consigli per una possibile valutazione delle capacità. Tutti i test sono

illustrati con dei filmati. Nell'esercizio dedicato al bingo si trovano tre modelli di diversi livelli di difficoltà. In questo modo ogni allievo può lavorare in modo autonomo al livello che più gli corrisponde. Per diversi esercizi, sono inoltre disponibili dei filmati che spiegano lo svolgimento dei movimenti.

Tema del mese

Dalla verticale alla verticale con capovolta (pdf)

Articoli

- Abilità senso-motorie
- Competenze nell'educazione fisica

Aiuti

- Consigli per la preparazione dell'insegnamento
- Verticale: gioco del bingo
- Capovolta: gioco dell'oca

Esercizi

Dall'appoggio sulle mani alla verticale

- Baricentro alto
- Postura I con la testa rivolta verso il basso
- Avvicinarsi alla verticale
- La verticale con aiuti
- Varietà della verticale

Verticale con capovolta

- Capovolta passando dalla verticale
- Avvicinarsi alla verticale con capovolta
- Con aiuti
- Varianti

Test

- Verticale: valutazione delle capacità
- Verticale con capovolta: valutazione delle capacità

Fonte: Irène Schluep, docente di movimento e sport all'Alta scuola pedagogica di San Gallo

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO