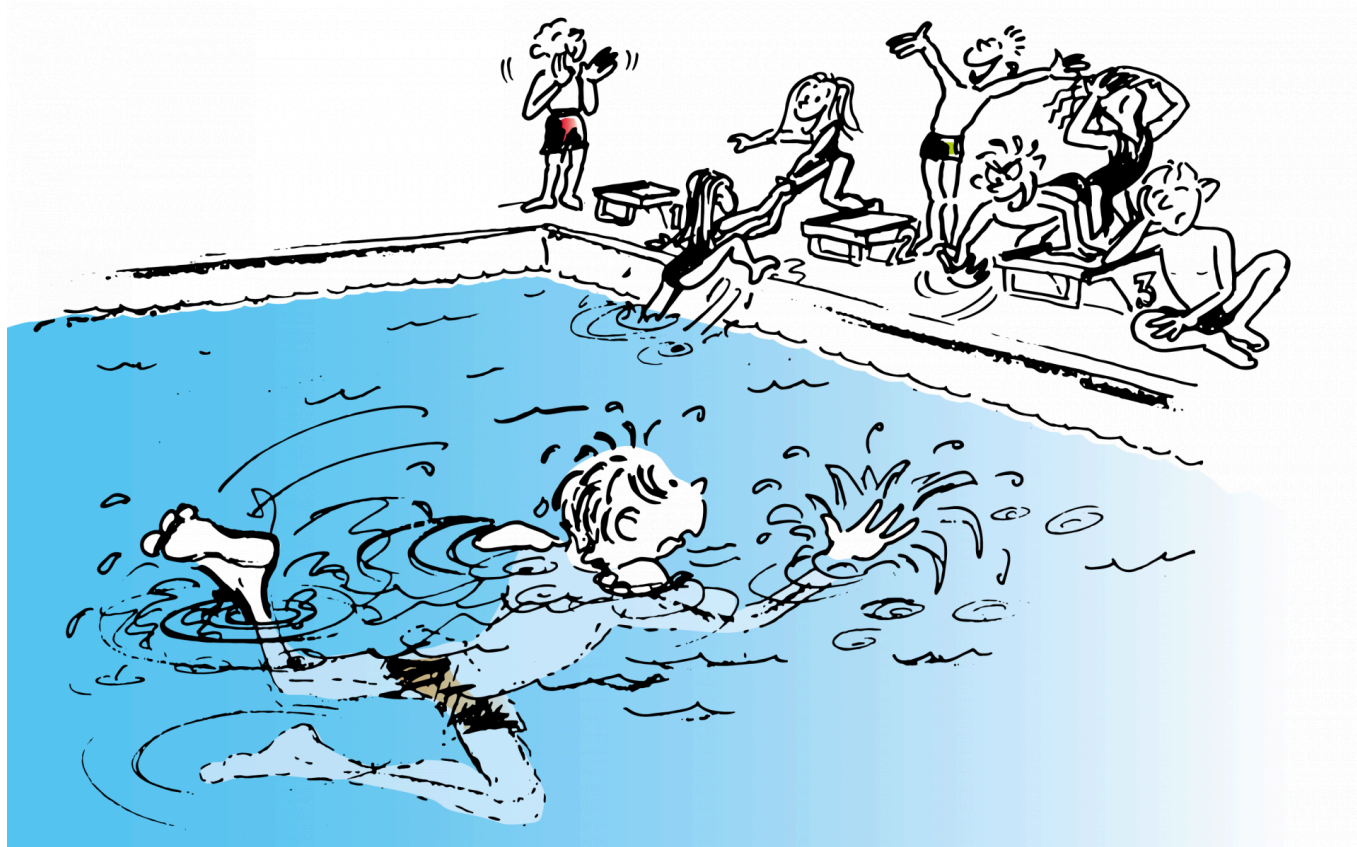


Esperienze gratificanti per tutti i bambini: Muoversi in acqua

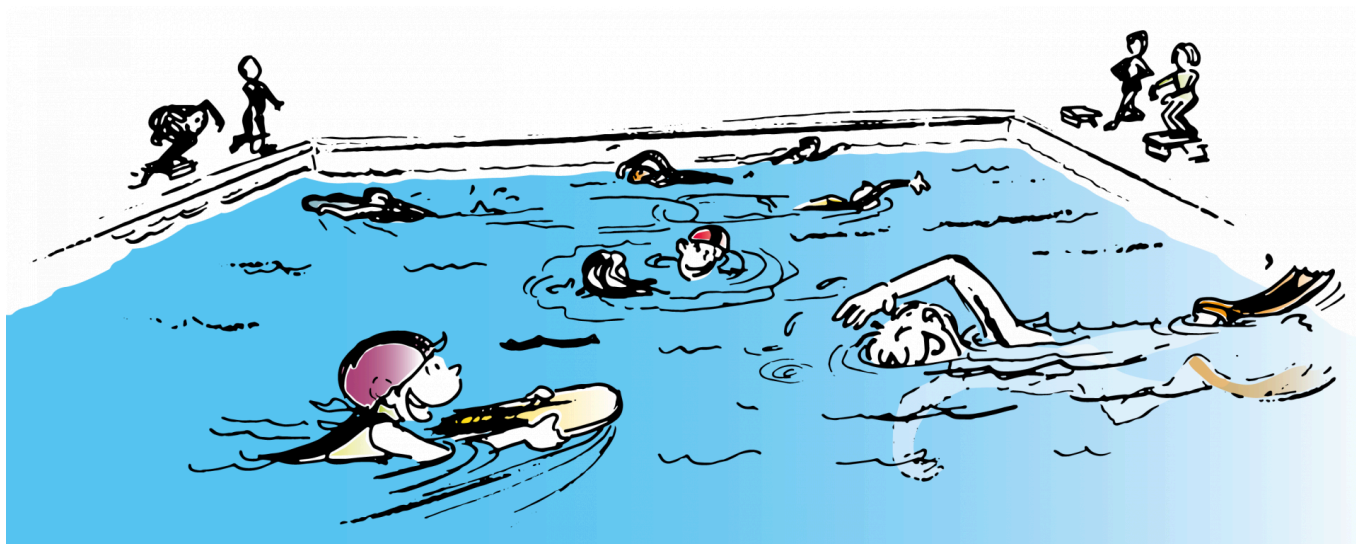
In questo esempio tratto da una classe di quarta media, a causa di Federico la squadra ha perso la staffetta e riversa la frustrazione su di lui. La soluzione proposta contempla una forma di staffetta che non umilia nessuno e si conclude sempre con grande entusiasmo.

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?

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