

Sci di fondo: Preparazione dell'insegnamento

L'insegnamento è una combinazione complessa di elementi in cui confluiscono diversi fattori degli ambiti della pedagogia, della motricità sportiva e della metodica. Il presente tema del mese fornisce indicazioni su come pianificare e svolgere l'insegnamento e fare il punto della situazione in seguito.



Pianificazione dell'insegnamento

Per pianificare un insegnamento ottimale, il docente deve raccogliere diverse informazioni sulle condizioni quadro. Il modo migliore per farlo è ricorrere alla seguente lista di controllo:

- **Condizioni relative alle persone:** chi partecipa? Per esempio: bambini tra gli 8 e i 12 anni, ragazzi e ragazze, livello di capacità «principianti», livello di apprendimento: «apprendere e consolidare». Lingue: mix di tedesco e francese.
- **Condizioni relative alla situazione:** come sarà il tempo? Che temperatura ci sarà durante la lezione? Queste informazioni sono molto importanti per scegliere il tipo di materiale di sci di fondo e l'abbigliamento. Com'è la neve? Polverosa, ghiacciata o pesante? Si tratta di indicazioni essenziali per preparare gli sci.
- **Condizioni relative al materiale:** quale materiale può essere noleggiato dai bambini, cosa devono portarsi appresso? Come informare allievi/genitori al riguardo? Ricordare di portare gli occhiali da sole (per proteggere gli occhi anche dalle punte dei bastoni), ecc.
- **Condizioni relative alla normativa:** qual è il piano quadro di allenamento? Quali sono le condizioni della società cui appartiene il monitore?

In seguito occorre formulare i tre obiettivi seguenti:

- **Obiettivo pedagogico:** ideazione/ambiente, per esempio risvegliare l'interesse per lo sci di

fondo e la natura con molti esercizi ludici e giochi.

- **Contenuto della lezione:** dove trovare i contenuti nei fattori determinanti per la prestazione o nei modelli tecnici in base al programma sportivo e motorio. Per esempio: ci si concentra sull'apprendimento delle basi dello sci di fondo.
- **Metodica:** «come» trasmettere, per esempio, le basi dello sci di fondo? Porsi domande sul metodo di apprendimento e le forme di organizzazione necessarie per impartire lezioni efficaci. Questo obiettivo riguarda anche il principio della variazione che permette di esercitarsi nelle stesse attività senza ripetere però gli stessi esercizi.

La pianificazione dettagliata di una lezione è costituita da tre parti:

- **Introduzione:** riscaldamento, dura circa un quarto della durata complessiva. Il riscaldamento deve corrispondere per contenuti e intensità alla parte principale.
- **Parte principale:** dura circa la metà della durata complessiva e contiene tutti gli esercizi che sono previsti per raggiungere l'obiettivo di apprendimento.
- **Ritorno alla calma:** dura circa un quarto della durata complessiva e serve a rallentare il ritmo. Alla fine si può ad esempio proporre un piccolo gioco dall'intensità media o leggera per riportare gli allievi al punto di partenza.

Osservazione: panoramica con suggerimenti da tenere in considerazione per preparare una fase iniziale e finale della lezione chiara e ben strutturata.

Con i seguenti cinque punti chiave, è possibile rispondere alle domande più importanti per la lezione (introduzione, parte principale, ritorno alla calma).

- «Cosa»: descrizione degli esercizi, dei giochi o della variazione.
- «Come»: quale metodo di insegnamento corrisponde a ogni esercizio o gioco? Si tratta piuttosto di un metodo di apprendimento aperto o strutturato (completo, combinato, parziale)?
- «Dove»: quali forme di organizzazione? Come organizzare il gruppo per i singoli esercizi o giochi? L'insegnamento ha luogo in un unico posto oppure si svolge anche in altre postazioni (griglia per allenare la coordinazione)?
- «Con cosa»: che materiale occorre preparare? Da decidere in base all'impostazione della lezione. Nello sci di fondo spesso si effettuano esercizi senza bastoni per concentrarsi sul lavoro di piedi e gambe. Può anche succedere che all'inizio si svolgano esercizi senza sci o con uno sci solo. È utile portarsi appresso sempre un paio di palle, frisbee, nastri, corde e bastoni di bambù che possono essere utilizzati in diverse variazioni.
- «Per quanto tempo»: per valutare la totalità della lezione occorre stimare la durata di ogni singolo esercizio.

Osservazione: Soprattutto per i docenti alle prime armi è importante e utile pianificare bene la lezione con l'ausilio di uno strumento di pianificazione (doc).

Svolgimento della lezione

Durante la lezione, sempre tenere presente che non bisogna restare rigidi e rispettare a tutti i costi il piano

stabilito. È molto più importante adattarsi agli allievi e alle loro necessità.

Per esempio, potrebbero verificarsi dei problemi che non potevano essere anticipati. In un caso del genere il docente potrebbe proporre un esercizio in grado di mantenere alta la motivazione fra gli allievi. Per decisioni spontanee di questo tipo occorre esperienza.

I principianti del livello «acquire» non dovrebbero essere corretti verbalmente. È naturale che i principianti facciano errori, anzi è giusto che sia così! Piuttosto, conviene cercare di risolvere i problemi con l'esercizio successivo.

Così gli allievi capiscono da soli come migliorare o quale aspetto funziona meglio e in questo modo non sono necessarie né spiegazioni tecniche né troppe parole. Fondamentalmente vale quanto segue: la teoria va lasciata nelle aule, al di fuori di esse ci si deve muovere e il docente deve mostrare gli esercizi.

Per questa ragione le spiegazioni verbali sono utili solo quando è veramente necessario.

Riflessione

Dopo la lezione, confrontare quanto realizzato con la pianificazione. Per esempio: se vi è stata una parte improvvisata, chiedersi se il nuovo esercizio era adeguato. Se del caso, integrare il nuovo esercizio nella pianificazione. Gli esercizi che invece non sono risultati adatti vanno eliminati. In questo modo, è possibile ottimizzare la pianificazione, che può essere utilizzata anche in seguito. I docenti acquisiscono così esperienza e ampliano le loro competenze.

Fonte: Harry Sonderegger, capodisciplina G+S Sci di fondo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO