

Arrampicata a scuola: Obiettivi di apprendimento

Una lezione dedicata al tema dell'arrampicata copre diverse esigenze menzionate nei piani di studio. Oltre alle competenze tecniche, la disciplina richiede anche delle competenze trasversali interessanti.

I piani di studio incoraggiano un insegnamento del movimento dell'attività sportiva diversificato e multiplo che favorisce il trasferimento delle competenze anche in altri ambiti che l'educazione fisica stessa. Grazie alle numerose esperienze motorie, gli allievi dispongono di capacità che consentono loro di imparare più facilmente nuovi compiti motori generali o specifici. E una lezione incentrata sull'arrampicata rientra completamente in quest'ottica.

Oltre all'assicurazione corretta o all'arrampicata in modo «economico», gli allievi acquisiscono anche delle competenze come il superamento di ostacoli, l'atterraggio dopo salti controllati oppure la valutazione realistica di situazioni a rischio.

Come il bouldering, l'arrampicata top rope sviluppa degli obiettivi di apprendimento su due piani. L'obiettivo tecnico è l'acquisizione dei movimenti di assicurazione, mentre quello trasversale è che gli allievi si assumano delle responsabilità e imparino a fidarsi dei compagni. Il tutto in un ambiente sicuro.

Perché scegliere l'arrampicata?

Oltre ai numerosi obiettivi appena menzionati, vi sono altre buoni motivi per praticare l'arrampicata con bambini e giovani.

- **Il bouldering fa «tendenza»:** l'arrampicata ha subito un'evoluzione. Non è più una disciplina carica di rischi riservata a poche persone amanti del pericolo. L'arrampicata indoor ha portato questo sport nelle città e nelle agglomerazioni e contribuisce a trasformare la disciplina in uno sport di massa. In particolare il bouldering – una disciplina ancora agli inizi in cui non si usa la corda e ci si arrampica a un'altezza che permette di scendere in sicurezza – ha tutte le carte in regola per arricchire il repertorio dell'educazione fisica, alla stessa stregua di slacklining e parkour.
- **Nell'arrampicata nessuno è principiante:** ogni allievo può iniziare a praticare l'arrampicata. L'unica condizione è che sia in buona salute. Anche per le persone meno dotate che provano la disciplina per la prima volta sono infatti garantiti buoni risultati.
- **L'arrampicata agisce positivamente sulla postura:** l'arrampicata può produrre importanti effetti benefici non solo dal punto di vista delle competenze sociali ma anche dal profilo della salute. Oltre alla muscolatura delle braccia e delle gambe, questa disciplina attiva e rafforza infatti anche tutte le fasce muscolari, inclusa la muscolatura del tronco (muscolatura posturale), che oggi giorno spesso non è correttamente sviluppata e che perciò richiede un'attenzione particolare.

Fonte: Markus Kümin, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, ASEF



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO