

Esperienze gratificanti per tutti i bambini – Esempio di lezione: FunFit – La lezione facoltativa

FunFit è una lezione supplementare di sport esclusivamente per gli alunni che non sono dei piccoli Messi o Ronaldo. In un ambiente protetto, viene dato loro la possibilità di fare delle esperienze gratificanti, di divertirse e di rafforzare la loro autostima.

Il seguente esempio di lezione tratto dal progetto FunFit mostra in che modo l'autore gestisce il proprio corso nell'ambito dello sport scolastico facoltativo con un gruppo di 6-10 bambini che incontrano difficoltà a praticare sport di una scuola media di Basilea Campagna. Si consiglia di adattare la lezione all'educazione fisica obbligatoria.

Condizioni

- Durata della lezione: 60 minuti
- Età: a partire dagli 8 anni
- Livello scolastico: dalla scuola elementare

Obiettivi d'insegnamento

- Attività secondo le cinque origini del concetto di sé

Osservazione: le dichiarazioni degli allievi durante la lezione riguardano una valutazione del progetto FunFit del 2020. La valutazione completa può essere richiesta a [Rafael Bühlmann](#).

Download: [Esempio di lezione: FunFit – La lezione facoltativa](#) (pdf)

Good Practice

Mettere in luce i progressi

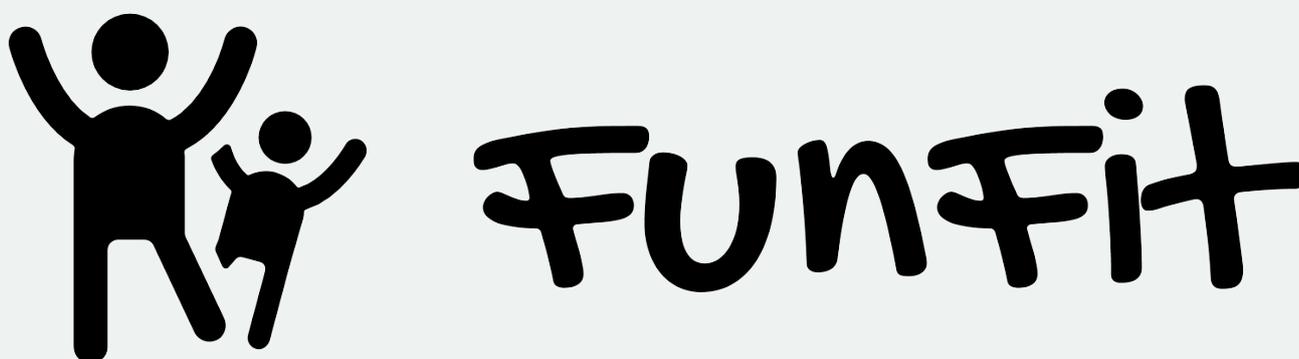
- Ad es. con giochi di abilità che stimolano la coordinazione (diabolo, palline da giocoliere, devil stick ecc.) durante i quali gli allievi possono allenarsi ogni settimana con il sostegno individuale del docente.
- Fissare dei traguardi intermedi, evidenziare i progressi di apprendimento mediante riscontri, video o diari di apprendimento e porre domande di riflessione per rafforzare

adeguatamente l'autostima.

Giocare, giocare e ancora giocare

- Coinvolgere gli allievi nella decisione dello sport da praticare sino alla fine della lezione. Il docente partecipa al gioco aumentando in tal modo le possibilità di segnare un punto e di gioire al termine dell'ora.
- I giochi in piccoli gruppi (max. 3 contro 3) su diversi campi aumentano i contatti con la palla e le versioni facilitate (ad es. nastri attaccati alle palline da unihockey, canestri più bassi o l'utilizzo di una palla da Futsal) regalano molte più esperienze gratificanti.

Il progetto FunFit



Concepita, sviluppata e messa in pratica dall'autore di questo tema del mese, Rafael Buhlmann, FunFit è una lezione di attività fisica supplementare che si propone di trasmettere agli allievi meno forti il piacere di muoversi. L'effetto positivo sull'autostima degli allievi è tale che nel frattempo numerose scuole elementari e medie dei Cantoni di Basilea Campagna e Argovia propongono veri e propri corsi FunFit nell'ambito dell'educazione fisica facoltativa a scuola. Gioventù + Sport sostiene questo progetto e sulla sua homepage mette a disposizione tutta la documentazione necessaria.

-> [Vai al progetto](#)

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