

# Esperienze gratificanti per tutti i bambini: Le cinque origini del concetto di sé

Se la lezione si orienta sulle cinque origini del concetto di sé risulta più facile risvegliare l'interesse degli allievi.



La seguente tabella mostra in che modo il corpo insegnanti può adeguare le lezioni per consentire soprattutto agli allievi meno forti di fare esperienze sportive gratificanti.

**Osservazione:** l'origine del concetto di sé (alunni) è indicata per prima, seguita da un esempio e da una dichiarazione. Segue la messa in pratica dell'insegnante.

## Origine del concetto di sé (alunni): **Le attribuzioni dirette**

I riscontri diretti, in particolare di persone che contano (ad es. genitori, fratelli, insegnanti, allenatori) vengono integrati nel concetto di sé e permangono a lungo nella memoria.

- «È piacevole essere elogiati in questo modo.»
- «Senza gli incoraggiamenti del mio insegnante di educazione fisica avrei mollato da tempo.»

In pratica (docenti): **Fornire un feed back**

Accrescere il numero di riscontri positivi. Attribuire la causa del successo all'impegno dell'allievo (stile di attribuzione a variabili interne). Convincere gli allievi che le competenze possono essere migliorate attraverso l'impegno. Considerare gli errori come un'opportunità di apprendimento.

- «*Complimenti per il tuo impegno! Se continui così, raggiungerai sicuramente il tuo obiettivo!*»

Origine del concetto di sé (alunni): **Le attribuzioni indirette**

Attraverso l'osservazione del comportamento dei compagni e dei docenti, vengono integrate indirettamente delle caratteristiche nel concetto di sé.

- «*Qui mi sento a mio agio e non ho paura di essere escluso.*»
- «*Il mio 'sore di ginnastica crede in me.*»

In pratica (docenti): **Creare un clima di apprendimento sereno**

Promuovere l'accettazione e il sostegno reciproci degli allievi (Peer-Tutoring). Non lasciare scegliere. Dare fiducia a tutti i ragazzi.

- «*Qui ci sosteniamo a vicenda. Nessuno umilia nessuno.*»
- «*Posso insegnare qualcosa anche agli allievi più deboli!*»

Origine del concetto di sé (alunni): **Le autoattribuzioni comparative**

Gli allievi si confrontano tra loro e integrano le informazioni acquisite nel concetto di sé.

- «*Saltano tutti molto più in alto di me!*»
- «*Segnano reti a ripetizione e io non riesco manco a toccare la palla.*»

In pratica (docenti): **Personalizzare la lezione**

Ridurre al minimo i confronti verticali (ad es. ogni tanto separare gli allievi più forti da quelli meno performanti e lasciare che giochino tra di loro o promuovere le prestazioni di squadra). Adeguare compiti ed esercizi ai presupposti e alle necessità degli allievi (ad es. semplificare i giochi). Variare i requisiti. Coinvolgere gli allievi nelle decisioni. Lasciare tempo a sufficienza per imparare.

- «*I principianti giocano sul campo 1 e gli avanzati sul campo 2.*»
- «*Bisogna afferrare la palla.*»

Origine del concetto di sé (alunni): **Le autoattribuzioni riflessive**

Osservando il proprio stato d'animo e i propri comportamenti, gli allievi traggono conclusioni in merito alle loro capacità e caratteristiche personali.

- *«Oggi ho segnato quattro goal. Sono stato bravo!»*
- *«Ho già migliorato tre volte il mio risultato – se continuo a darci dentro, salterò ancora più lontano!»*

---

In pratica (docenti): **Incoraggiare l'osservazione e la riflessione**

Porre agli allievi domande di riflessione e assegnare incarichi di osservazione. Mettere in luce i progressi attraverso feedback, video, tabelle o diari di apprendimento.

- *«Che cosa ti è riuscito particolarmente bene oggi?»*
- *«Dai un'occhiata alla tabella: hai già superato tre volte il tuo record personale.»*
- *«Posso farti un video così vedi cosa sei riuscito a fare?»*

Origine del concetto di sé (alunni): **Le autoattribuzioni ideazionali**

Gli allievi riproducono esperienze passate quali «immagini interiori» o si proiettano nel futuro con modelli immaginari della loro persona.

- *«Se sono riuscito a segnare quattro goal la scorsa settimana, riuscirò anche oggi!»*
- *«Non vedo l'ora che arrivi la prossima settimana perché sento che riuscirò a giocare benissimo.»*

---

In pratica (docenti): **Formulare dei traguardi intermedi**

Suddividere l'apprendimento di nuove abilità in traguardi intermedi raggiungibili. Gli allievi si rendono conto di ciò che riescono già a fare e sono motivati a esercitarsi oltre. Lasciare che perseguano i loro obiettivi.

- *«Hai imparato ad afferrare il diavolo e a farlo girare. Ora qual è il tuo prossimo obiettivo?»*
- *«Sei già capace di giocare con due palline – sarai molto soddisfatto quando ci riuscirai anche con tre!»*

Le cinque origini a cui attinge l'essere umano per raggiungere la conoscenza di sé secondo Conzelmann et al. (2011, pag. 78) e la loro trasposizione nella lezione di educazione fisica per promuovere gli allievi meno forti.

---

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**