

## Esperienze gratificanti per tutti i bambini: Scivolare, rotolare, condurre

In questo esempio tratto da un campo sportivo invernale di una seconda media, Laura riscontra parecchie difficoltà con lo snowboard e, dopo giornate frustranti, abdica. La soluzione proposta sembra radicale, ma è perfettamente conforme ai presupposti dell'allieva.

### Sci o snowboard



Allorché il docente di classe mostra due video clip per la scelta della disciplina sportiva, lo snowboard sembrava molto più avvincente dello sci. Laura, però, è stata sulla pista dei principianti tutta la settimana, sedere bagnato e braccia doloranti. Riesce a scendere qualche metro ma ancora non curva.

I principianti che hanno scelto lo sci, dopo mezza giornata percorrevano già le prime piste blu e ora conoscono quasi tutte le 27 piste del comprensorio. Dopo un'ennesima dolorosa caduta sulle braccia, Laura lancia la sua tavola nella neve e corre piangendo verso lo chalet in cui la classe soggiorna.

## Soluzione proposta – attività variate



Tra cinque settimane andremo a Davos per un campo di sport sulla neve. In gruppi di 3, cercate su internet quali sono le attività di sport sulla neve offerte nella località grigionese. Oppure avete delle idee creative da mettere in pratica sulla neve? Stilare una lista che sia il più completa possibile. In seguito, ci presenteremo a vicenda le nostre proposte.

### Consigli

- Diversi allievi scoprono la montagna per la prima volta durante il campo scolastico e fino a quel momento avevano visto tanta neve solo in tv. Offrendo un ampio ventaglio di attività è più facile risvegliare l'interesse di bambini e ragazzi per gli sport invernali come ciaspolate, discese in slitta, pattinaggio su ghiaccio o la costruzione di un iglù.
- Soprattutto per gli allievi con difficoltà di coordinazione, lo sci è decisamente più facile da imparare rispetto allo snowboard. Mentre per gli snowboarder è una sfida mettere gli attacchi e alzarsi in piedi, gli sciatori si appoggiano sui bastoncini e infilano gli scarponi negli attacchi. Le prime curve a spazzaneve si imparano rapidamente. I bastoncini sono sempre a portata di mano per mantenere l'equilibrio e riuscire a curvare.

### Origini del concetto di sé

- **Variare i requisiti:** approfittare della varietà di comprensori sciistici svizzeri affinché un maggior numero di allievi si appassionino agli sport invernali.
- **Adegua gli esercizi ai presupposti degli allievi:** proporre solo lo sci soprattutto ai principianti meno performanti altrimenti rischiano di non fare alcuna esperienza gratificante.

---

## Ulteriori attività sportive

- **Gara di scivolate**: chi arriva più velocemente in fondo al toboga? Esercitare le tecniche su un arco di tempo prolungato, fermare il cronometro e dare un voto. In questo caso un po' di sovrappeso può essere un vantaggio.
- **Pattinaggio su ghiaccio**: i principianti imparano più in fretta a pattinare sul ghiaccio se si lasciano convincere a provare.

---

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 UFSP**