Promozione delle ragazze nello sport: Promuovere le ragazze nell'atletica leggera e valutarle

Nell'educazione fisica coeducativa, molte ragazze si sentono meno capaci e brave nella corsa, nel salto e nei lanci. L'atletica leggera offre molte possibilità per porre in primo piano il confronto con se stessi.

I movimenti di base della corsa, del salto e del lancio sono fondamentali per molte discipline sportive. Formano inoltre anche gli elementi chiave di tutte le discipline dell'atletica leggera e pertanto rivestono un ruolo importante nell'educazione fisica.

Rispetto ai ragazzi, le ragazze prediligono discipline sportive estetiche con elementi di ginnastica ritmica e danza. I ragazzi preferiscono invece le discipline incentrate su competizione, forza o lotta a due (cfr. Mutz & Burrmann, 2014, pag. 171). In base a questa distinzione, l'atletica leggera richiede piuttosto un'educazione fisica separata per i generi. Così, piuttosto di valutare la prestazione e la triade «più veloce, più alto, più lontano», in una lezione riservata alle ragazze è posto principalmente l'accento sulla qualità e sull'estetica dei movimenti.

Disegno: Jocelyne Rickli

Esercizi

- Atletica leggera: corsa (pdf)
- Atletica leggera: saltare (pdf)
- Atletica leggera: lanciare (pdf)

Correre, saltare e lanciare con autodeterminazione

In base alla teoria dell'autodeterminazione (Deci & Ryan, 2000), in primo luogo un'azione è influenzata da tre bisogni fondamentali psicologici. Ciò concerne anche la partecipazione all'educazione fisica. I bisogni di base riguardano l'esperienza di competenza, la partecipazione sociale e l'autonomia (autodeterminazione). L'atletica leggera si presta bene per promuovere le ragazze nella corsa, nel salto e nel lancio tenendo nel contempo in considerazione i tre bisogni psicologici.

In un primo tempo, occorre determinare come, tramite una valutazione rispettosa dei generi, sia possibile spostare l'attenzione dalle prestazioni verso l'esperienza delle competenze. In seguito, si tratta di portare sul primo piano la qualità dei movimenti in quanto caratteristica centrale. Ciò offre la possibilità di mostrare come vivere esperienze di successo mirate, per esempio, per ragazze più deboli a livello di condizione, e in questo modo permettere loro di sperimentare consapevolmente. Si tratta di un metodo che si focalizza sulla promozione

dell'integrazione sociale tramite partenariati di apprendimento. In conclusione sono presentate opzioni metodiche su come le ragazze possono fissare obiettivi e forme di valutazione in modo autodeterminato, che potranno raggiungere in diverse discipline dell'atletica leggera nell'educazione fisica.

Rendere possibili esperienze di successo

Nell'esperienza delle competenze, si manifesta l'intenzione di considerarsi persone di successo. Nell'educazione fisica coeducativa dal 6° all'8° anno scolastico, a determinate ragazze mancano esperienze positive nella corsa, nei salti e nei lanci (soprattutto nel confronto con altre allieve) e per questo si sentono poco capaci. Nell'atletica leggera però la norma individuale, ovvero il confronto con se stessi, si presta per essere posta in primo piano.

A tale scopo, prima di un'unità di educazione fisica incentrata sull'atletica leggera si confrontano i valori di partenza individuali con i risultati ottenuti dopo una sequenza di lezioni. Rheinberg (1980; 2008) ritiene che l'aumento delle aspettative per quanto concerne l'efficacia individuale è da ricondurre al confronto individuale. Un aspetto che assume una grande importanza dal punto di vista della psicologia della motivazione. Mutz e Burrmann (2014) sono stati in grado di dimostrare che il concetto di sé è meno presente nell'educazione fisica coeducativa rispetto alle lezioni separate per generi. Tale conoscenza rafforza la tendenza verso una norma individuale in grado di regalare esperienze positive alle ragazze.

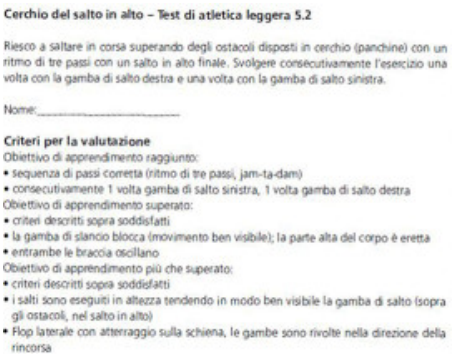
La documentazione dello sviluppo delle prestazioni in un diario di apprendimento o un'agenda sportiva (Reimann, 2008) permette di evidenziare i progressi compiuti e così anche il miglioramento dal punto di vista delle competenze. I docenti possono sostenere l'analisi dello sviluppo delle prestazioni individuali, indicando i tempi e gli stimoli metodici (ad es. diario di apprendimento, tabelle di sviluppo personali, confronti personali con indicazione di altezza, peso, ecc.) per comprendere meglio i progressi nell'apprendimento e nelle prestazioni. Un metodo, questo, che corrisponde ai concetti dell'educazione fisica orientata alle competenze (cfr. Piano di studio 21, movimento e sport, p. 3 e seg.).

Concentrarsi sulla qualità del movimento

I risultati positivi nei movimenti dell'atletica leggera dipendono dalla condizione e dalla qualità della coordinazione dei movimenti. Un insegnamento efficace di atletica leggera accorda molta importanza alla qualità dei movimenti. I movimenti di base sono ideali per differenziare le tecniche di atletica leggera. Se si sposta l'attenzione dal concetto di «più veloce, più alto, più lontano» alla qualità del movimento, ovvero la gestione dei movimenti, le ragazze hanno maggiori possibilità di vivere delle esperienze positive anche se, dal profilo energetico, i presupposti sono meno favorevoli. Per attuare questo concetto, sono utili i test di atletica leggera (ad es. Weber & Kunz, 2012).

Quattro esercizi test su cinque valutano la qualità dei movimenti concentrandosi sulla coordinazione e sui movimenti chiave dell'atletica leggera. Questi test comprendono anche la promozione di entrambi i lati (destra e sinistra). Il quinto esercizio test «corri la tua età in minuti» permette di incrementare la resistenza di base e favorisce gli aspetti cognitivi (ad es. scelta della velocità di corsa per resistere durante i minuti previsti). Nella parte pratica sono riportati metodi di apprendimento per gli esercizi test di corsa, salto e lancio.

Il cerchio della promozione



Cerchio del salto in alto – Test di atletica leggera 5.2

Riesco a saltare in corsa superando degli ostacoli disposti in cerchio (panchine) con un ritmo di tre passi con un salto in alto finale. Svolgere consecutivamente l'esercizio una volta con la gamba di salto destra e una volta con la gamba di salto sinistra.

Nome:_____

Criteri per la valutazione

Obiettivo di apprendimento raggiunto:
- sequenza di passi corretta (ritmo di tre passi, jam-ta-dam)
- consecutivamente 1 volta gamba di salto sinistra, 1 volta gamba di salto destra

Obiettivo di apprendimento superato:
- criteri descritti sopra soddisfatti
- la gamba di slancio blocca (movimento ben visibile); la parte alta del corpo è eretta
- entrambe le braccia oscillano

Obiettivo di apprendimento più che superato:
- criteri descritti sopra soddisfatti
- i salti sono eseguiti in altezza tendendo in modo ben visibile la gamba di salto (sopra gli ostacoli, nel salto in alto)
- Flop laterale con atterraggio sulla schiena, le gambe sono rivolte nella direzione della rincorsa

La «valutazione orientata alla promozione» (Reimann, 2013) permette di sostenere le esperienze nelle competenze focalizzandosi su un processo di apprendimento qualitativo. Nel «cerchio della promozione», si tratta di formulare obiettivi di apprendimento e criteri di valutazione per i requisiti di base. Mantenendo l'attenzione sugli obiettivi di apprendimento, si osservano i movimenti, si valuta il grado di apprendimento e viene fornito un feedback individuale. Il processo (osservazione, valutazione, feedback) continua senza sosta a forma di spirale finché l'obiettivo di apprendimento formulato è raggiunto (esperienza nelle competenze). Per fornire stimoli utili al prosieguo del processo di apprendimento e per rispondere all'eterogeneità dello spettro di prestazioni tra ragazze, si formulano anche obiettivi di apprendimento per requisiti più estesi (superare o superare ampiamente gli obiettivi di apprendimento). L'illustrazione 1 dimostra i diversi requisiti per l'esempio dell'esercizio testo salto in alto.

Il metodo del «cerchio della promozione» può essere utilizzato in partenariati di apprendimento come risposta ai bisogni di base secondo l'integrazione sociale. Le allieve si esercitano con una compagna di apprendimento nell'osservazione e nella valutazione di movimenti. All'inizio è consigliato concentrarsi su un'unica caratteristica e osservare un punto chiave del movimento (ad es. come si muove la gamba di slancio?). In questo modo, durante l'osservazione le allieve non si sentono sopraffatte e possono fornire feedback utili. Le allieve formano una squadra e si sostengono a vicenda nel raggiungimento degli obiettivi di apprendimento.

Valutare l'apprendimento

L'autodeterminazione nelle discipline dell'atletica leggera si realizza definendo ad esempio degli obiettivi di apprendimento individuali oppure scegliendo alcune forme di valutazione disponibili. Per quanto riguarda queste ultime, è possibile misurare i valori di partenza delle discipline di lancio. In base a questi valori, le ragazze stesse determinano la percentuale di miglioramento e il periodo di tempo nel quale devono/dovrebbero raggiungerlo. La valutazione avviene in base all'incremento della percentuale (ad es. tra il +10 % e il +40 %). La distanza di lancio effettiva non ha importanza. È possibile anche usare il confronto «salto in alto rispetto all'altezza». Anche in questo caso, non si tratta di misurare l'altezza raggiunta bensì la differenza fra l'altezza saltata e l'altezza corporea (approccio trasversale alla tecnica). Questo numero, generalmente negativo, corrisponde alla nota su una scala. Si potrebbe anche proporre di scegliere tra nota tecnica (valutazione qualitativa) e nota di prestazione (valutazione quantitativa).

Fonte: Esther Reimann, Sara Seiler

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO