

## Tema del mese 01/2016: «climbingischool.ch»

L'arrampicata in palestra è sempre più popolare e apprezzata anche nelle scuole. Pertanto, il presente tema del mese è dedicato a questa disciplina e si basa sull'iniziativa «climbingischool.ch» dell'ASEF lanciata nel 2013 per dare una rispolverata all'arrampicata nelle scuole.

Negli ultimi anni, l'arrampicata sportiva si è ritagliata un posto come disciplina scolastica. Nelle palestre, oltre a spalliere e sbarre, si trova sempre più frequentemente anche una struttura per l'arrampicata. Molti valori associati a questa disciplina sono infatti compatibili con le esigenze poste dal piano di studio.



Il presente tema del mese è soprattutto pensato per i docenti di educazione fisica di tutti i livelli scolastici e per i monitori G+S Sport scolastico, Sport per i giovani, arrampicata sportiva e alpinismo. Si basa sul progetto dell'ASEF «climbingischool.ch» che dispone di un suo sito internet specifico. I contenuti sono solo una piccola selezione dell'ampia scelta di esercizi e consigli metodologici e didattici incentrati sull'arrampicata a scuola che si trovano sul sito.

### Parte pratica

La parte centrale del tema del mese è costituita da un'ampia raccolta di esercizi suddivisi in due sezioni principali. La prima parte è dedicata al bouldering, la nuova disciplina sportiva di tendenza che consiste nell'arrampicata senza corda a un'altezza che permette ancora di scendere in sicurezza. La seconda parte si focalizza sull'arrampicata top rope, in cui si usa una corda assicurata dall'alto. Vengono mostrate le tappe di apprendimento necessarie affinché gli allievi diventino degli assicuratori responsabili e affidabili. Tutti gli esercizi sono accompagnati da filmati. Per questo motivo, per i contenuti presentati di seguito è utile fare uso di apparecchi mobili come cellulari, tablet o computer portatili.

### Per tutti, ma con qualche restrizione

Gli esercizi per l'arrampicata senza corda/il bouldering sono adatti agli allievi di tutti i livelli scolastici. Per quanto riguarda l'arrampicata con corda, invece, vi sono determinate limitazioni. Poiché in base agli standard di sicurezza per l'arrampicata a scuola gli allievi possono assumersi la responsabilità per assicurare al più presto a partire dal 5° anno scolastico, gli esercizi per l'arrampicata top rope sono in prima linea destinati agli allievi delle scuole medie e delle medie superiori. In aggiunta, sono trattati anche temi come la sicurezza, la formazione e l'abilitazione per l'arrampicata nell'educazione fisica.

### Tema del mese

- «[climbingischool.ch](http://climbingischool.ch)» (pdf)

## Articoli

- [Obiettivi di apprendimento](#)
- [La parete d'arrampicata ideale](#)
- [Chi può insegnare l'arrampicata a scuola?](#)
- [Gestire la paura](#)
- [Bouldering: Introduzione semplice](#)
- [Top rope: Introduzione semplice](#)

## Esercizi

### Bouldering

- [Riscaldamento](#)
- [Cooperare](#)
- [Tecnica](#)
- [Attrezzi](#)
- [Gare](#)

### Top rope

- [Assicurare - Acquisire](#)
- [Assicurare - Applicare](#)
- [Compiti motori](#)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO