

Arrampicata a scuola – Bouldering: Gare: Boulder Contest

A questa forma di gara possono partecipare diverse classi e allievi di diversi livelli. Inoltre, può essere anche svolta su un arco di tempo lungo. I diversi percorsi di bouldering sono riportati su schede con foto, ciò che permette di rinunciare ai nastri adesivi poco decorativi che rischiano anche di staccarsi.

Regole di gara

- Disporre 12-16 schede di bouldering su un cassone. Su ogni scheda c'è la foto con un percorso di bouldering (v. immagine ed esempi di schede).
- Il grado di difficoltà va da «facile» a «molto difficile». Per un percorso facile, gli allievi ottengono un punto. Per un percorso di difficoltà media 2 punti, per uno difficile 3 e per uno molto difficile 4.
- Il percorso può essere utilizzato a piacimento, anche durante le lezioni successive.
- Gli allievi che hanno concluso un percorso riportano la scheda e segnano il rispettivo numero di punti sul foglio previsto per i risultati (da collocare anch'esso sul cassone).



Preparazione

- Preparare le schede sul computer usando un modello: creare 2-3 percorsi per ogni grado di difficoltà. Distinguere i quattro gradi di difficoltà (facile, medio, difficile e molto difficile) tramite colori diversi.
- Plastificare le schede.
- Preparare un foglio per i risultati.

Consigli metodologico-didattici

- Questa forma di gara può essere estesa anche su un periodo che comprende diverse lezioni.
- Un grande vantaggio delle schede è che non occorre usare del nastro adesivo (o altre forme di demarcazione). Infatti, il nastro adesivo si deteriora e deve essere sostituito. Inoltre, la visione d'insieme è resa difficile se su una parete da bouldering ci sono troppi nastri adesivi.
- Di regola gli allievi si arrampicano in squadre da due. L'allievo A si arrampica mentre B guarda la foto e spiega quali sono i prossimi appigli dando consigli. Pertanto, in questa forma di gara, l'aspetto della collaborazione è almeno tanto importante quanto la competizione. Gli allievi cercano infatti di risolvere i problemi insieme.

[Esempi di schede \(diversi livelli di difficoltà\)\(pdf\)](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO