

Esperienze gratificanti per tutti i bambini: Correre, saltare, lanciare

In questo esempio tratto da una prima media (femminile), Sara, lievemente sovrappeso, nonché Esther e Lena, più deboli dal punto di vista motorio, perdono completamente la motivazione per il salto in alto e si rifiutano di fare ulteriori sforzi. La soluzione proposta mostra in che modo prove versatili possano trasmettere il piacere del salto in alto anche agli allievi meno performanti.

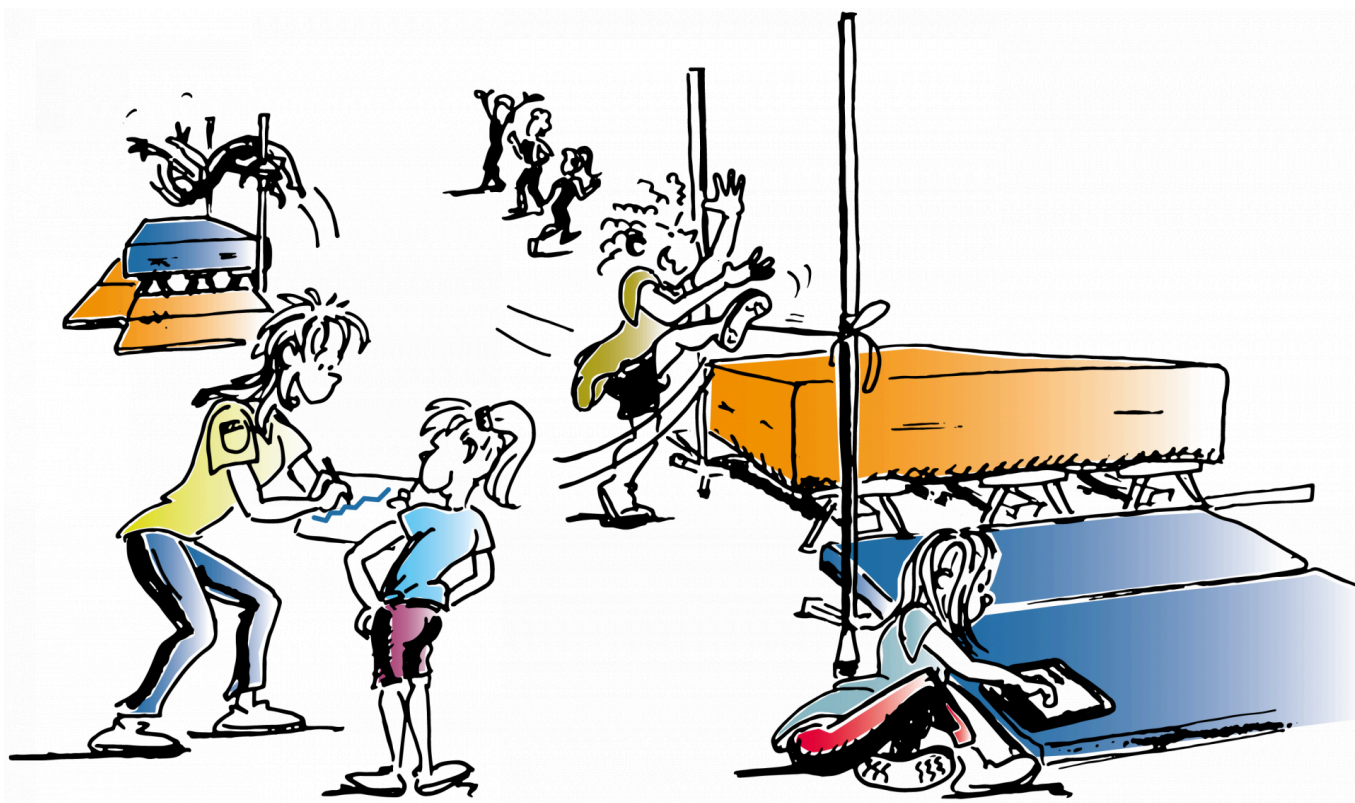
Salto in alto



Le allieve si preparano ad affrontare la prova. Si tratta di superare l'asta il più in alto possibile con un Fosbury. Le ragazze che praticano già atletica leggera sono più stimolate e si sfidano a vicenda per raggiungere risultati sempre migliori. Sarah, Esther e Lena - in sovrappeso la prima e con qualche difficoltà motoria le altre due - stanno in disparte intimidite.

Palesamente nervosa, l'insegnante chiede alle tre ragazze in che modo pensano di raggiungere la sufficienza senza nemmeno provare a saltare. Costernata Sarah chiede che senso avrebbe provare dal momento che non è in grado nemmeno di saltare gli 80 cm per meritarsi un 1. Senza contare che non ha nessuna intenzione di rompersi la schiena!

Soluzione proposta – Prova versatile



Imparare una tecnica che meglio si addice ai singoli allievi sulle postazioni per il salto in alto. Unica condizione: eseguire il salto con uno stacco su una sola gamba. In seguito mostrare ai compagni le varianti inventate per superare l'asticella.

Consigli

- Se possibile allestire due postazioni per il salto in alto (ad es. una con una corda fissata più in basso e una con un'asticella posta più in alto). Se non ci sono tappetoni a sufficienza, è possibile collocarne uno su tre panche.
- Questa pubblicità con Dick Fosbury è perfetta per mostrare agli allievi la sequenza del Fosbury e incoraggiarli a sperimentare le loro tecniche.

Possibili criteri di valutazione

- **50% altezza:** lasciare che gli allievi si esercitino per diverse lezioni e annotare i progressi su una tabella. La scelta della tecnica di salto è a loro discrezione.
- **25% tecnica:** formulare criteri di valutazione per la rincorsa, lo stacco, la fase di volo e l'atterraggio.
- **25% analisi del video:** mostrando dei video a rallentatore, interrogare gli allievi con domande a scelta multipla (ad es. riconoscere gli errori nei video e correggerli con i giusti suggerimenti).

Origini del concetto di sé

- **Variare i requisiti:** oltre alla scelta della tecnica di salto in alto, valutare anche criteri

tecniche e capacità analitiche per tener conto dell'eterogeneità delle attuali classi di educazione fisica.

- **Ridurre al minimo i confronti verticali:** gli allievi meno forti si esercitano serenamente in una postazione con una corda fissata a un'altezza inferiore; i più forti in una seconda postazione con un'asticella posta più in alto.
- **Mettere in luce i progressi:** anche gli allievi meno forti si rendono conto che i loro sforzi vengono premiati e sono motivati a continuare ad esercitarsi.
- **Aumentare il numero di riscontri positivi:** elogiare gli sforzi e l'impegno con coerenza.

Ulteriori attività sportive

- Lancio lungo della palla: tener conto dei lanci messi a segno ad es. contando i bersagli colpiti (lattine o coni messi in fila).
- Lancio del peso: valutare la sicurezza di tiro in modalità bowling contro bottiglie d'acqua mezze piene o coni in legno (anche con le palle mediche in palestra).
- Lancio del disco: prendere nota dei tiri messi a segno con pneumatici da bici sopra le palle mediche.
- Resistenza: partecipare alla valutazione dei programmi di allenamento e tenere conto dei miglioramenti sull'arco del semestre.
- Staffette a squadre: nell'ambito di originali staffette a squadre, lasciare che gli allievi decidano chi, come e che distanza percorrere (ad es. in monopattino, bicicletta ecc.).

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