

# I rituali nello sport per i bambini: Come pianificare una lezione

Da ricerche effettuate nel campo dell'insegnamento emerge che la qualità dell'insegnamento percepita dagli allievi ha un impatto considerevole sul rendimento durante le lezioni (Hattie, 2009). Una lezione ben organizzata, nella cui pianificazione figurano già il ricorso a rituali e la loro applicazione, rimane nella memoria dei bambini.

Gli insegnanti e i monitori trascorrono regolarmente molto tempo insieme ai bambini, pianificano il modo in cui strutturare e svolgere il tempo a disposizione. L'esperienza dimostra che i rituali nella lezione di educazione fisica e durante l'allenamento migliorano la qualità dell'insegnamento. Diversi autori elencano le caratteristiche di una buona lezione, che possono essere classificate in tre criteri di base (v.



Herrmann, Seiler & Niederkofler, 2016):

- Conduzione della classe
- Attivazione cognitiva
- Orientamento degli allievi/clima di apprendimento che offre sostegno

## Regolare e strutturare

La conduzione di un gruppo rientra nei compiti pedagogici principali e pone continuamente insegnanti e monitori davanti a sfide inattese. La lezione e l'allenamento sono situazioni complesse, in cui avvengono simultaneamente diverse azioni, sono coinvolte varie persone e possono accadere vicissitudini inaspettate. I rituali aiutano a regolare la struttura della lezione e a organizzarne lo svolgimento.

Per guidare una classe con successo è importante prestare attenzione alle transizioni fra singoli elementi (come ad es. il riscaldamento, le sequenze basate sui giochi e sugli esercizi, la fase di allestimento e di smontaggio degli attrezzi, ecc.), che permettono di ottenere disciplina e di utilizzare in modo ottimale il tempo a disposizione (v. Herrmann, Seiler & Niederkofler, 2016, pag. 79). Tutto ciò è reso possibile grazie a un insegnamento basato sul ritmo e sull'uso di rituali (v. Steinegger, 2013).



Per l'insegnante o il monitore, prestare attenzione ai rituali e introdurli ha anche svariate funzioni, che possono pure essere classificate nei criteri di base di una buona lezione.

## Conduzione della classe

- Offrire delle lezioni o degli allenamenti strutturati e ordinati, in cui ogni parte si collega alla

successiva in modo fluido grazie a un uso efficace e adeguato di rituali.

- Pianificare in precedenza transizioni mirate e cambiamenti a livello di organizzazione.
- Risparmiare tempo introducendo dei rituali al momento giusto. Il tempo guadagnato può così essere dedicato al movimento e all'apprendimento.

## Orientamento degli allievi

- Facilitare l'arrivo e l'accoglienza dei bambini.
- Garantire un insegnamento su misura ai bambini.
- Favorire il benessere del bambino e il senso di sicurezza all'interno del gruppo.
- Favorire l'interazione e rafforzare la comunicazione sociale.
- Favorire l'adozione di prospettive.
- Consentire il diritto di parola/favorire il coinvolgimento.

## Attivazione cognitiva

- Rilevare le caratteristiche comportamentali dei bambini.
- Adattare il ritmo e le pretese.
- Stimolare la riflessione, favorire l'anticipazione di situazioni e offrire un margine d'azione.

## Opportunità e rischi

L'introduzione e la conseguente messa in pratica di rituali ricorrenti richiede naturalmente tempo ed energia. Ciononostante, i rituali sono utilizzati perché gli effetti positivi che permettono di ottenere sono superiori agli aspetti negativi. La seguente tabella mostra le opportunità e i rischi dell'uso di rituali nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti.

Opportunità	Rischi
Facilitano l'arrivo in gruppo a lezione e la presentazione di un tema	Elevato investimento di tempo per introdurre i rituali
Consentono di strutturare la lezione	
Prevengono le interferenze	Le interferenze hanno la priorità
Permettono di risparmiare tempo grazie a transizioni fluide	Ritardi a causa del tempo investito per mettere in pratica i rituali
Trasmettono senso di appartenenza e interazione sociale	Perdita di autonomia
Favoriscono l'orientamento	Introduzione di rituali che non prevedono attività motorie
Permettono di gestire l'attenzione e favoriscono la concentrazione	I rituali possono influenzare a tal punto i bambini che questi ultimi non «funzionano» più

	senza di essi
L'elaborazione di rituali favorisce l'autoefficacia	Le sequenze ricorrenti possono limitare la creatività
Essere a conoscenza di come si svolgono esattamente i rituali permette di identificarsi con il gruppo	Esclusione di estranei o di nuovi partecipanti

## Applicazione pratica

Attraverso dei rituali elaborati da tutte le parti interessate si migliora la coesione di gruppo e l'integrazione sociale. I rituali aiutano a mantenere l'ordine, a strutturare una lezione, a ritrovare l'attenzione dei partecipanti e a ristabilire la calma.

Gli esempi pratici mostrano questi e ulteriori vantaggi dell'introduzione di rituali in una lezione. Per gli insegnanti e i monitori risulterà più facile svolgere esercizi ed allenamenti con i bambini. Queste proposte servono da stimolo per la pianificazione dell'insegnamento.

Fonte: Patricia Steinmann, responsabile Sport per i bambini G+S Sara Seiler, collaboratrice Sport per i giovani e per gli adulti G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**