

«scuola in movimento»: Un ambiente favorevole

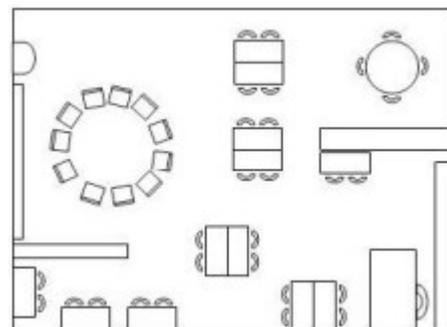
Il «modello di Coira» prosegue conseguentemente l'idea di differenziare l'insegnamento e di adattare i contenuti didattici al livello di sviluppo e di apprendimento degli allievi. Il modello è applicabile anche all'apprendimento in movimento.

L'attività fisica e la percezione sono le basi del nostro sviluppo e apprendimento. L'ambiente circostante svolge un ruolo importante in questi processi perché crea possibilità di sviluppo e di apprendimento. È possibile creare un'ambiente favorevole al movimento adattando lo spazio e il metodo. Seguono alcuni esempi basati sul [«modello di Coira per differenziare l'insegnamento»](#).

1. Ripensare gli spazi

Cambiare la disposizione dei mobili nell'aula per renderla più consona al movimento e all'apprendimento permette di creare più spazio e nuovi stimoli per il movimento (v. immagine).

Si può cercare di allestire diverse postazioni di lavoro con una zona libera nel centro che favorisce l'attività fisica. È inoltre possibile prevedere un «angolo del movimento» con materiali specifici oppure una stanza separata per l'attività fisica.



2. Prevedere postazioni di lavoro differenziate

Realizzare postazioni di lavoro che rispondono a diverse necessità: per i lavori a coppie, a gruppi, per lavorare da soli e concentrarsi, ecc.. Così i bambini sono seduti in una posizione più ergonomica e variata. È inoltre possibile allestire postazioni per stare in piedi (banchi alti) e postazioni specifiche per l'apprendimento in movimento. Gli allievi scelgono individualmente il posto di lavoro e la forma di apprendimento in funzione delle necessità.

3. Variare le offerte di apprendimento

Gli allievi possono scegliere offerte di apprendimento su diversi livelli. I compiti sono disponibili in un determinato luogo e i bambini li vanno a prendere individualmente. In questo modo, fanno un po' di moto già mentre prendono e riportano i compiti e possono scegliere una postazione che corrisponde alle loro necessità (di movimento) personali. Nelle postazioni di movimento e di apprendimento i bambini possono scegliere esercizi e materiale per fare attività fisica di vari livelli di difficoltà e con diverse variazioni.

4. Si comincia in cerchio

Iniziare le lezioni con una sequenza da svolgere in cerchio di circa 10-15 minuti al massimo. Questo tipo di introduzione favorisce l'apprendimento e il movimento degli allievi. In cerchio, si svolgono attività in gruppo per compensare l'individualizzazione. I movimenti possono essere realizzati sotto forma di rituale comune per dare avvio alla lezione (p. es. saluto al sole yoga).



5. Didattica della pagina bianca

Agli allievi è chiesto in continuazione di scegliere dei compiti da soli: la scelta individuale lascia ampio spazio per le forme in movimento. In questo modo, le idee di attività fisica possono essere ogni volta ampliate e completate a piacimento.

6. Creare sistemi di sostegno

Gli allievi devono potersi aiutare a vicenda quando sono bloccati su un compito (o un'attività fisica). I compagni costituiscono così una preziosa risorsa per l'apprendimento. All'inizio, i bambini ci provano da soli. In seguito chiedono a un compagno che ha già risolto il compito. Un'altra possibilità è rivolgersi al docente.

7. Trasmettere metodi e strategie di apprendimento

Per poter studiare autonomamente, sono necessari metodi e strategie da trasmettere agli allievi passo per passo. Tra questi rientra anche la capacità di percepire il proprio corpo e valutare quando è necessario muoversi oppure riposare. In funzione di questa necessità, scegliere le postazioni come luogo di studio o di attività fisica.



8. Discutere dell'apprendimento

Nelle lezioni aperte, la motivazione e l'argomentazione svolgono un ruolo importante. Il docente si fa così un'idea del modo di pensare degli allievi. È possibile discutere dei metodi e delle strategie di apprendimento (p. es. apprendimento in movimento, pause di attività fisica). Importante: i bambini sono informati sull'utilità delle sequenze di movimento e sono in grado di farne uso in modo mirato..

9. Pianificare miglioramenti individuali nell'apprendimento

Per poter prevedere altre tappe ed eventualmente misure di sostegno, occorre sapere dove ogni singolo allievo si trova nel processo di apprendimento. Osservando i bambini durante le sequenze di attività fisica, è possibile individuare deficit motori e, se del caso, adottare misure di sostegno mirate. Tenendo dei diari sulle sequenze di attività fisica, è possibile registrare i progressi di apprendimento individuali degli allievi.

10. Lasciare libero corso ai processi e rivedere le proprie aspettative

Spesso i docenti hanno dubbi sull'apprendimento dei bambini: imparano abbastanza e correttamente? I docenti si chiedono anche se loro stessi sono capaci di mantenere una visione globale di quanto accade. Un apprendimento aperto e con sequenze di attività fisica rappresenta senza dubbio una sfida per docenti e allievi. Soprattutto all'inizio, una situazione di questo tipo può creare agitazione. Definire regole chiare, introdurre

l'apprendimento in movimento a tappe e portare pazienza sono senza dubbio strumenti utili.

Da leggere

[Testimonianza sull'efficacia delle lezioni in movimento](#) (pdf)

Fonte: Sarah Uwer, responsabile del programma «scuola in movimento» / Ursina Bamert, collaboratrice «scuola in movimento»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO