

# «scuola in movimento»: Un ambiente favorevole

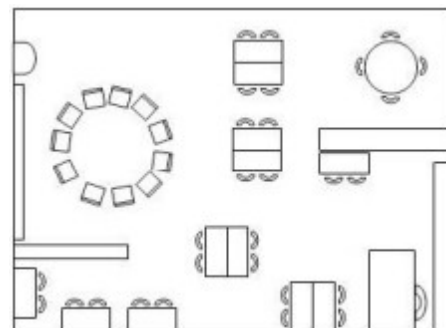
Il «modello di Coira» prosegue conseguentemente l'idea di differenziare l'insegnamento e di adattare i contenuti didattici al livello di sviluppo e di apprendimento degli allievi. Il modello è applicabile anche all'apprendimento in movimento.

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**