G+S-Kids: Divertimento – Apprendimento – Prestazione

La psiche del bambino è un mondo magico, tanto affascinante quanto sfuggente. Per illustrare questa sfera di per sé astratta il manuale «G+S-Kids: Nozioni teoriche» propone un approccio concreto e ricco di prospettive che poggia su tre colonne: divertimento, apprendimento, prestazione.

Divertimento è un termine con cui indichiamo tutti gli stati emotivi positivi dei bambini.

Nella concezione della motricità sportiva del manuale di base G+S parlando di psiche si intendono tutti quegli aspetti che hanno a che fare con l'ambito emozionale e mentale, suddivisi poi nel modello della prestazione in «riserve emozionali» e «capacità tattico-mentali».

Considerando che questo capitolo descrive lo sviluppo psicologico dei bambini fra i 5 e i 10 anni, che quindi si accingono ad acquisire le prime competenze, l'ambito della psiche viene semplificato e ricondotto ai tre grandi concetti divertimento apprendimento e prestazione (v. fig. 1).

Figura 1: illustra come il divertimento possa influenzare direttamente la motivazione, che a sua volta tramite l'esercizio e le esperienze positive accresce il piacere.

Divertimento

Divertimento è un termine con cui indichiamo in questa sede tutti gli stati emotivi positivi dei bambini.

«Ricercare emozioni positive o evitare che se ne formino di negative può essere definito uno stimolo centrale dell'essere umano» (Manuale di base Gioventù+Sport, 2009).

I bambini vogliono ridere e divertirsi perché è bello, fa bene e facilita l'apprendimento. Stati d'animo positivi possono essere raggiunti in diversi modi, ad esempio tramite il senso di appartenenza (accettazione sociale, autostima) competenza (curiosità, conoscenze, successo) e indipendenza (fiducia in sé stessi, libertà, codeterminazione). L'elemento che li spinge ad agire, la motivazione, può essere intrinseco o estrinseco.

A questa età i bambini si muovono volentieri e spesso si definiscono proprio per mezzo del movimento ad esempio dicendo di sé frasi tipo: «sono veloce nella corsa». Pertanto è importante che essi possano vivere in questo ambito più elementi positivi possibile, nella vita quotidiana, a scuola o nelle società sportive.

Apprendimento

Apprendere significa acquisire conoscenze (ad es. le regole del calcio), comportamenti (ad es. la correttezza) o abilità motorie (ad es. nuoto).

Ogni forma di apprendimento si realizza tramite l'assunzione di informazioni dall'ambiente circostante tramite i diversi sensi. Queste informazioni possono essere recepite in modo cosciente o inconscio.

Dato che il cervello ha una capacità di elaborazione limitata per le informazione assunte e livello cosciente, le informazioni rilevanti per l'apprendimento devono essere selezionate tramite la gestione dell'attenzione. Le informazioni recepite e stabilizzate tramite l'esercizio ripetuto vengono ulteriormente elaborate nel cervello sulla base dello scopo che perseguono ed infine immagazzinate nella memoria a lungo termine.

Nel bambino le strutture del cervello sono preparate in modo ideale per l'apprendimento (motorio). I bambini imparano molto rifacendosi a elementi noti (apprendimento associativo) o imitando (v. capitolo sul miglioramento della coordinazione).

Prestazione

I bambini vogliono riuscire nei compiti e nelle sfide che vengono loro dati – o che loro stessi si impongono. Sono disposti alla prestazione e vogliono correre veloci, eseguire una bella capriola in avanti, imparare le regole di un certo gioco, arrivare in alto sul quadro svedese, e così via.

Nei bambini più piccoli la prestazione è correlata a curiosità (scoprire e provare qualcosa di nuovo), interesse e divertimento. Partono dal presupposto di avere le capacità per fare tutto quello che vogliono e tendono a confondere capacità e sforzo.

Sono interessati alle proprie prestazioni personali e si misurano soprattutto con sé stessi. Considerato che le diverse capacità ed abilità si sviluppano molto rapidamente, questo confronto risulta appagante e quasi sempre i bambini più piccoli dispongono di una salda fiducia in sé stessi.

Nei bambini più grandi la prestazione è rapportata anche al successo e al confronto con i coetanei. Tramite questo confronto sociale imparano a distinguere la capacità dall'impegno e sperimentano che non si può ottenere tutto solo con il semplice esercizio.

Un corpo a bersaglio

Alla parte riservata alla psiche segue una sezione dedicata al corpo, detta anche physis, in cui il manuale Kids affronta il tema dello sviluppo della capacità di prestazione motoria. E lo fa riprendendo i principi descritti nella Guida didattica di G+S, in cui si parla di capacità coordinative e riserve condizionali.

Essi vengono coniugati tenendo conto delle caratteristiche di questa fascia d'età in base alle raccomandazioni motorie nelle quali la promozione della salute assume un ruolo centrale (v. fig. 2).

Ogni singola componente di questo modello raffigurato a forma di bersaglio viene presentata nei suoi aspetti più rilevanti per la pianificazione e lo svolgimento dell'insegnamento con bambini dai 5 ai 10 anni:

– Migliorare la coordinazione: perché i bambini sono così dotati nell'apprendimento della coordinazione e come migliorare l'abilità del bambino?
– Stimolare il sistema cardiovascolare: si può sottoporre a sforzi il sistema cardiovascolare di un bambino?
– Rafforzare i muscoli e migliorare la velocità: in che modo si possono allenare forza e velocità nei bambini?
– Rafforzare le ossa: perché si debbono rafforzare le ossa dei bambini?
– Mantenere e migliorare la mobilità articolare: perché i bambini devono allungarsi?

Fonte: UFSPO (ed.) (2010). G+S-Kids: Nozioni teoriche. Macolin: Documentazione G+S.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO