

Superare gli ostacoli: Preparazione

Gli esercizi possono essere proposti durante la lezione sotto forma di postazioni individuali, lavori di gruppo o giochi. Si raccomanda di prevedere tempo a sufficienza e di scegliere le postazioni conformemente agli obiettivi didattici predefiniti. Infine, è importante garantire la sicurezza.



Soprattutto con gli allievi più giovani, montare e smontare le postazioni e spiegarne il funzionamento richiede tempo. Può quindi essere utile

- farsi aiutare da un'altra persona adulta (insegnante, collega, praticante),
- fornire agli allievi alcune immagini delle postazioni per una spiegazione più approfondita ([da scaricare come pdf](#));
- concordare con un altro insegnante di lasciare le stesse postazioni per la lezione successiva, in modo da ridurre il tempo di allestimento e smontaggio per classe.

Da un punto di vista didattico è opportuno allestire poche postazioni. Oltre ad allestimento, smontaggio e comprensione, gli allievi hanno bisogno di tempo e coraggio per eseguire gli esercizi, organizzarsi in gruppo o recuperare le forze tra una sessione di gioco e l'altra. Audacia, coesione e prestazione sono gli aspetti da discutere e su cui riflettere al termine della lezione.

Programmazione della lezione

A seconda dell'obiettivo della lezione, gli esercizi possono essere proposti in diversi modi. Nell'ambito della

prospettiva Audacia, si trovano sempre *compiti individuali a postazione*. Nella prospettiva Prestazione, sono raffigurati *Esercizi ludici*, incentrati sull'aspetto prestazionale, mentre nella prospettiva Coesione vengono descritti *esercizi di gruppo* a postazione.

Per programmare una lezione, si può optare per uno dei seguenti approcci:

- Secondo la forma di base del movimento: da un lato è possibile impostare la lezione focalizzandosi su una forma di base del movimento. I bambini possono così maturare un'esperienza allenando l'equilibrio in tutte e tre le prospettive (tre diverse forme di esercizio). I tre esercizi per ogni forma di movimento richiedono circa una doppia ora di lezione. Si inizia quindi con la prospettiva Audacia e si allestiscono da tre a quattro postazioni per classe. Quindi si propone una forma di gioco relativa all'ambito prestazionale e alla fine un esercizio di gruppo incentrato sulla Coesione.
- Secondo le prospettive pedagogiche: d'altro canto è altresì possibile scegliere una prospettiva e allenare le diverse forme di base del movimento. Se si sceglie la *prospettiva Audacia*, vi sono quattro diversi esercizi a postazione da svolgere a rotazione. In questo modo si deve prevedere una lezione di circa 45 minuti. Se si sceglie la *prospettiva Prestazione*, la lezione si compone di quattro diverse forme di gioco e occorre una doppia ora per poterle svolgere tutte. Infine, se si decide di focalizzarsi sulla *Prospettiva Coesione* si dovrà altresì contemplare una doppia ora per lo svolgimento di tutti e quattro gli esercizi di gruppo.

Indicazioni di sicurezza

Il superamento di ostacoli, a seconda delle dimensioni e della distanza tra gli stessi, può comportare una certa dose di rischio. Il che non costituisce comunque una ragione per astenersi dal proporre le attività a seguire. Osservando alcuni aspetti, è possibile garantire la sicurezza dei bambini in qualunque momento.

- Si raccomanda di iniziare con piccoli ostacoli e di aumentarne le dimensioni progressivamente. In questo modo gli allievi hanno la possibilità di abituarsi all'esercizio e di acquisire sicurezza.
- Agli allievi va fatto presente che possono anche svolgere varianti più semplici.
- L'insegnante può badare ulteriormente alla sicurezza, mettendo in sicurezza le postazioni con tappetoni laddove vi sono elementi con altezze a rischio, e collocandoli in modo da averli sempre sott'occhio. In questo modo sarà in grado di osservare la situazione e se necessario di apportare le dovute modifiche.
- Volendo, l'insegnante può eliminare i tappetoni per migliorare l'autovalutazione effettiva dei bambini. In questo caso è importante controllare la concentrazione durante l'esercizio in modo che i bambini si muovano con prudenza. Tuttavia l'insegnante deve monitorare costantemente la situazione nel proprio campo visivo.

Fonte: Julian Dutoit, responsabile della formazione G+S in Parkour presso Swiss Parkour Association SPKA; Flamur Shabanaj, docente di scuola elementare presso la Scuola elementare Gönhard di Aarau, esperto G+S Parkour



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO