

## Superare gli ostacoli: Pronti, via!

La lezione di educazione fisica e di movimento offre agli allievi la possibilità di esercitare e migliorare in maniera mirata forme di base del movimento come stare in equilibrio, arrampicarsi, stare in appoggio ecc. Attraverso le diverse prospettive è possibile definire un orientamento pedagogico. La correlazione tra forma di base del movimento e prospettiva consente agli alunni di elaborare know-how, capacità e abilità, e di sviluppare competenze.



Con il tema «Superare gli ostacoli», gli allievi possono acquisire e consolidare diverse importanti forme di base del movimento. Stanno in equilibrio, rotolano, oscillano, saltano e si arrampicano dal punto A al punto B. Soprattutto per gli allievi più giovani, un'ampia esperienza di movimenti pone una solida base per il loro futuro sviluppo motorio.

### Struttura del dossier

Di seguito proponiamo esercizi, forme di gioco e postazioni che consentono di inserire il tema del superamento degli ostacoli nella propria lezione di educazione fisica. Al centro vi sono le principali forme di base del movimento quali stare in equilibrio, rotolare e ruotare, dondolare e oscillare, saltare, stare in appoggio e arrampicarsi.

Le corrispettive forme di base del movimento sono incentrate a loro volta su tre prospettive psicologiche:

- **Audacia:** superare ostacoli dall'uscita incerta richiede agli alunni coraggio e fiducia nelle

proprie capacità.

- Prestazione: quando gli allievi superano un ostacolo più alto, lontano o velocemente possibile, l'attenzione è rivolta alla prestazione.
- Coesione: alcuni ostacoli possono essere superati solo con l'aiuto del gruppo. È richiesto un lavoro di squadra.

Ogni forma di base del movimento viene incanalata in tre diverse prospettive e quindi in tre diverse forme di esercizio (cfr. **Preparazione**). Per ogni esercizio sono possibili varianti più facili e più difficili, volte a stimolare gli allievi in base al loro livello. Indicazioni organizzative e osservazioni relative alla sicurezza per una corretta esecuzione completano l'esercizio.

---

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**