

Dossier 4/23: Superare gli ostacoli

È nella natura dei bambini gattonare, arrampicarsi, superare uno o l'altro ostacolo e cercare sempre nuovi modi per farlo. Per soddisfare questa necessità intrinseca e promuovere lo sviluppo completo delle loro competenze di base, la lezione di educazione fisica nel ciclo 1 costituisce un'eccellente occasione per lasciarli sfogare in un ambiente protetto. Il presente dossier illustra svariate opzioni per offrire ai bambini la possibilità di allenare le loro capacità, nell'età dell'apprendimento per eccellenza.

In un mondo in cui gli adulti – genitori e insegnanti – vivono all'insegna della prudenza e trasmettono le loro paure ai bambini, questi ultimi spesso perdono la spensieratezza e il coraggio di sviluppare i loro reali punti di forza già in tenera età. In loro si cela una scintilla che aspetta di essere accesa. Ogni passo, salto e movimento spalanca una porta su un ricco bagaglio di esperienze dal valore inestimabile, non solo nello sport, ma anche nella vita.

Al centro di questo percorso emozionante, allorché i piccoli avventurieri devono superarsi mentalmente e fisicamente per affrontare un determinato compito, si situa la capacità di valutare sé stessi realisticamente. Il coraggio che i bambini investono per oltrepassare gli ostacoli li spinge a superarsi e a sviluppare una solida percezione del loro corpo. La lezione di educazione fisica offre le migliori condizioni per acquisire queste competenze in un ambiente protetto.

Sfide fisiche e mentali

Compiti fisici complessi stimolano inconsapevolmente il sistema cardiocircolatorio. Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi allenano il corpo. Abbinati a esercizi di equilibrio, rotazione e rotolamento sostengono la preparazione fisica complessiva e migliorano la coordinazione e la capacità di orientamento. Condizioni sicure contribuiscono a prevenire gli infortuni.

Soprattutto le altezze, i salti e gli esercizi di equilibrio generano processi psichici che si ricollegano ancora una volta alla fiducia in sé stessi e a una valutazione realistica della propria persona. Attraverso le sfide mentali, i bambini imparano a fidarsi di sé stessi e delle loro capacità e a prendere decisioni nelle situazioni di stress. A livello psichico, le sfide mentali, attraverso esperienze di competenza e autoefficacia, rafforzano il concetto positivo di sé dei bambini.

Il giusto setting

Ma non sono solo le sfide in quanto tali ad accompagnare i bambini nel loro percorso. Sono le strutture a ostacoli a ispirare la loro creatività e fantasia. Se progettate in maniera intelligente, esse possono allenare sequenze di movimento e prospettive di apprendimento mirate.

Qui i piccoli avventurieri sviluppano le loro capacità di esplorazione e di cooperazione, prendendo spunto uno dall'altro e supportandosi a vicenda. In questo dossier potete scoprire in che modo, attraverso gli ostacoli, i bambini crescono, scoprono loro stessi e, in un contesto sicuro, possono sviluppare appieno il loro potenziale.

Dossier

- [Superare gli ostacoli](#) (pdf)

Articoli

- [Pronti, via!](#)
- [Preparazione](#)

Good Practice

Secondo la forma di base del movimento

- [Stare in equilibrio](#)
- [Rotolare e ruotare](#)
- [Dondolare e oscillare](#)
- [Saltare, stare in appoggio e arrampicarsi](#)

Secondo la prospettiva pedagogica

- [Audacia](#)
- [Prestazione](#)
- [Coesione](#)

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