

Tema del mese 11/2021: Esperienze gratificanti per tutti i bambini

Permettere a tutti gli allievi di fare esperienze gratificanti durante le lezioni di educazione fisica obbligatoria costituisce una sfida importante. In questo tema del mese spieghiamo perché occorre impegnarsi in tal senso e forniamo qualche suggerimento per aiutare bambini e giovani che non sono propriamente dei piccoli Messi o Ronaldo.



I docenti di educazione fisica sanno bene che talvolta è pressoché impossibile rendere giustizia agli allievi in sovrappeso o con un deficit motorio. Non riescono mai a toccare la palla, saltano un metro scarso, hanno problemi a reggersi alle parallele e una capovolta in avanti sembra una missione impossibile. Fallimenti che saltano agli occhi di tutti e che possono demolire drasticamente l'autostima dei bambini.

Secondo l'ultimo rapporto riguardante bambini e giovani dello studio «Sport Svizzera 2020», solo il 2-3 per cento di tutti i bambini e giovani non ha mai avuto accesso allo sport. Di questi, circa due terzi ha maturato esperienze miste (51%) o addirittura negative (20%) nell'ambito delle lezioni di educazione fisica obbligatoria (cfr. [Lamprecht et al. 2021](#)).

Soluzioni per situazioni critiche durante le lezioni

Il nostro tema del mese affronta la questione seguente: come procedere per consentire a questi allievi di maturare esperienze gratificanti durante le ore di educazione fisica obbligatoria? A questo proposito relativamente a tutti e sei gli ambiti di competenza del Piano di studio 21 (in tedesco), sono stati rilevati casi identici ricorrenti noti alla maggior parte dei docenti di educazione fisica.

Le soluzioni proposte fanno capo alle cinque origini del concetto di sé e forniscono suggerimenti di comprovata efficacia pratica. Forse alcuni possono apparire bizzarri o persino irritanti. Ma probabilmente proprio questo approccio poco convenzionale permette anche a una Sara sovrappeso o a un Florian gracile e dinoccolato di divertirsi in palestra.

Esempi pratici collaudati

Le idee attuative si basano sul progetto «FunFit», promosso anche da Gioventù+Sport. Tuttavia, a differenza del progetto – che consente agli alunni meno forti di seguire una lezione di educazione fisica supplementare in un ambiente protetto – qui vogliamo spronare i docenti a integrare queste idee d’incentivazione nelle lezioni di educazione fisica obbligatoria.

Il fondatore e capo progetto e autore di questo tema del mese mette a disposizione le sue conoscenze e la sua esperienza di educatore sportivo della scuola media affinché i nostri lettori ne facciano tesoro e ne traggano utili ispirazioni.

Inoltre, presentiamo un esempio di lezione FunFit tratto dalle lezioni di sport scolastico facoltativo, da adeguare e proporre nell’ambito dell’educazione fisica obbligatoria con riscontri diretti dei ragazzi forniti nel quadro della valutazione del progetto.

Tema del mese

[Esperienze gratificanti per tutti i bambini](#) (pdf)

Articoli

- [I bambini vogliono essere sportivi](#)
- [Le cinque origini del concetto di sé](#)

Aiuto

- [Lista di controllo](#)

Pratica

- [Correre, saltare, lanciare](#)
- [Muoversi agli attrezzi](#)
- [Esprimersi e danzare](#)
- [Giocare](#)

- Scivolare, rotolare, condurre
- Muoversi nell'acqua

Esempio di lezione

- FunFit - La lezione facoltativa

Fonte: Rafael Bühlmann, docente di educazione fisica, fondatore di FunFit, esperto di sport scolastico G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO