



Sommario

Modello di insegnamento-apprendimento	2
Raccomandazioni didattiche	4
Good Practice	
Correre, saltare, lanciare: Roberta, salta!	5
In movimento sugli attrezzi: La ragnatela	7
Rappresentare e danzare: Alla stazione	9
Spostarsi su ruote e rotelle:	
Circuito stradale	11
Giocare: La catapulta della sfera magica	13
Movimento in acqua: I fanghi	15
Indicazioni	17

Categorie

Età: 4 - 10 anni

Scuola: ciclo 1

Capacità: Principianti, avanzati

Sfide in movimento

Le buone sfide in movimento sono una componente importante dell'insegnamento orientato alle competenze e aiutano gli allievi nel loro processo di apprendimento individuale. Questo dossier presenta delle sfide in movimento orientate alle competenze che poggiano su un modello di insegnamento-apprendimento di tipo dialogico. La base è la nuova piattaforma web «Lernaufgaben zur Bewegungsförderung in der Kindheit».

Stimolare, accompagnare e analizzare i processi di apprendimento è un compito centrale dell'insegnamento. In questo processo dialogico, dei compiti impegnativi assumono un'importante funzione didattica e contribuiscono a fare in modo che gli allievi siano in grado di sviluppare il tema nel modo più autonomo possibile. Per poter rendere accessibili ai bambini delle fasi di apprendimento autoregolate e cooperative, è necessario che le lezioni siano allestite/impostate di conseguenza.

Situazioni di apprendimento attivanti

Nelle lezioni di educazione fisica, gli allievi non devono essere solo attivati a livello motorio e cognitivo, ma anche incoraggiati nelle loro competenze socio-emotive (Zimmer, 2020). Per soddisfare questa competenza globale, sono necessari metodi e compiti didattici che promuovano in vari modi le conoscenze e le capacità dei bambini. A tal fine, occorre prestare attenzione a situazioni di apprendimento incentrate sulle attività e sugli allievi stessi, che consentano loro di sperimentare idee e strategie risolutive (Pfitzner & Aschebrock, 2013). Situazioni che richiedono un tipo di apprendimento indipendente e cooperativo. Con quest'attività motoria autodeterminata, cambia il ruolo del docente di educazione fisica, che accompagna il processo, incoraggia la riflessione e le discussioni e fornisce un feedback (Pfitzner, 2018; Seiler et al. 2016).

Caratteristiche di compiti di qualità

Le sfide in movimento di qualità dovrebbero incoraggiare gli allievi a impegnarsi in modo mirato in una determinata materia (Reusser, 2014). Propongono molteplici fasi per l'attivazione motoria e cognitiva, fanno riferimento alla vita reale e promuovono processi di risoluzione di problemi indipendenti e creativi (Müller, 2010; Pfitzner & Aschebrock, 2013). Per allacciarsi alle competenze esistenti e svilupparle ulteriormente, nell'elaborazione dei compiti e dei materiali di apprendimento occorre tener conto anche dell'eterogeneità del livello di apprendimento e di sviluppo dei bambini.

Questo dossier mostra dei compiti orientati alle competenze, il loro sviluppo e la loro applicazione nelle lezioni di educazione fisica. La parte introduttiva presenta un modello di insegnamento-apprendimento (pag. 2) in cui i compiti sono considerati come il vero e proprio motore delle attività di insegnamento e apprendimento. Il capitolo successivo fornisce suggerimenti didattici e le «Good Practice» (pag. 5) presenta alcune sfide comprovate.



Modello di insegnamento–apprendimento

I compiti di apprendimento sono inseriti in un processo di insegnamento-apprendimento di tipo dialogico e parallelamente strutturano le fasi di insegnamento. Il modello seguente evidenzia i diversi ruoli assunti in questo processo da docenti e allievi nonché le interconnessioni delle loro azioni attraverso i compiti di apprendimento.

Azione autoregolata in un ambiente di apprendimento attrattivo

Nelle lezioni di educazione fisica (così come anche in altre materie scolastiche), dei compiti attivanti e stimolanti costituiscono la base di situazioni che favoriscono l'apprendimento e l'acquisizione di competenze individuali. Perciò, nel nostro modello idealtipico (Fig. 1), i compiti di apprendimento di qualità si trovano al centro del processo di insegnamento-apprendimento interattivo, mentre le attività di insegnamento e apprendimento sono rappresentate nei cerchi esterni e suddivise in tre fasi parallele con transizioni fluide.

Per promuovere l'iniziativa e la creatività dei bambini, i compiti di apprendimento dovrebbero essere svolti nel modo più autonomo possibile (da soli, a coppie o in piccoli gruppi) e lasciare spazio a soluzioni diverse. Inoltre, in riferimento al principio didattico di base «Ridere, apprendere e realizzare» (Dössegger & Varisco, 2010), occorre fare in modo che i bambini non solo sviluppino le loro competenze motorie e allenino il loro corpo in modo vario e salutare, ma che vengano anche promossi aspetti motivazionali ed emotivi attraverso esperienze individuali e condivise.

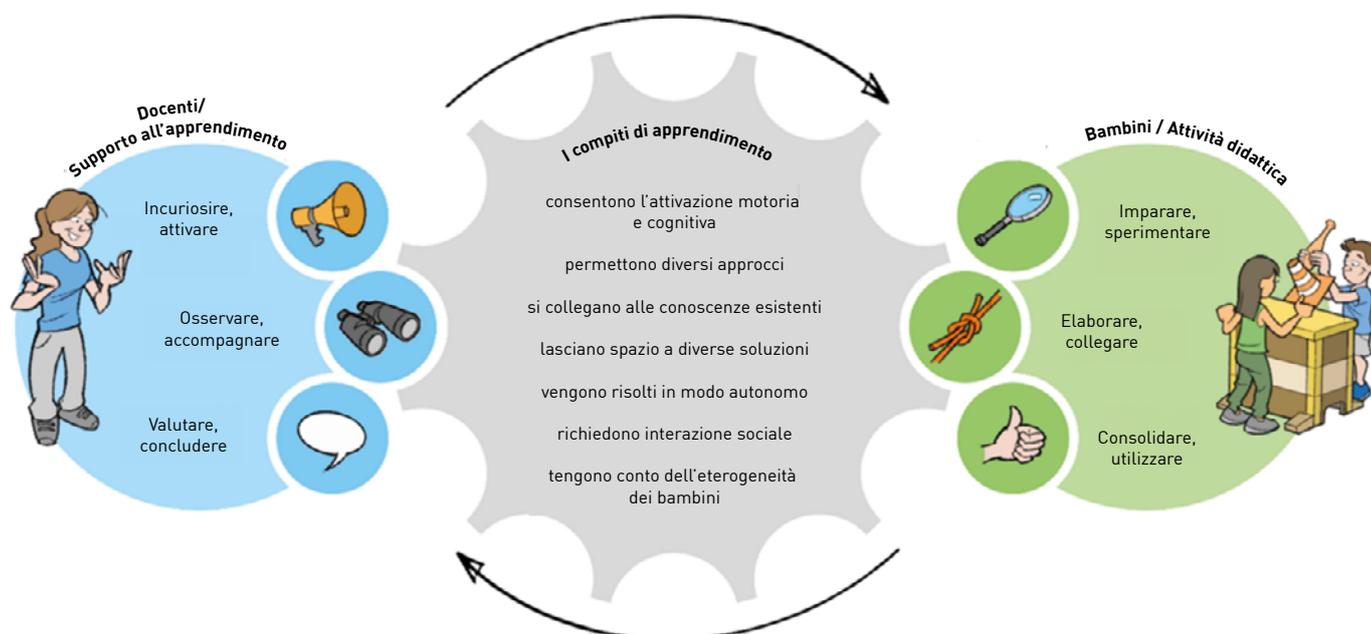


Fig. 1: Il modello di insegnamento-apprendimento incentrato sui compiti di apprendimento (Ferrari et. al, 2023).

Strutturazione in diverse fasi di insegnamento-apprendimento

Un compito di base attrattivo permette di instaurare il contatto con gli allievi, risveglia il loro interesse e avvia il processo di apprendimento e risoluzione dei problemi nonché l'attivazione motoria e cognitiva. Questa fase introduttiva si basa sull'approccio educativo dell'apprendimento esplorativo: i bambini sperimentano con materiali e propongono prime idee e soluzioni. Nella fase di sviluppo successiva, allieve e allievi continuano a lavorare sull'argomento e a collegarlo alle loro attuali conoscenze e capacità. Durante questo processo, vengono osservati, accompagnati e incoraggiati dal docente attraverso domande di riflessione mirate.

Grazie a questo approccio, i bambini hanno la possibilità di condividere tra loro pensieri e strategie risolutive nonché di scoprire analogie e differenze. Ciò supporta gli allievi nell'interpretazione e nella descrizione del loro processo e prodotto di apprendimento, nonché nella loro autovalutazione. Infine, i bambini consolidano ciò che hanno imparato. L'obiettivo è quello di essere in grado di utilizzare e sviluppare ulteriormente le conoscenze e le abilità acquisite in nuove situazioni (Gogoll, 2022).

Nuovo sito online basato sui compiti di apprendimento per il 1° ciclo

Per sostenere docenti nell'implementazione di compiti di apprendimento adeguati ai livelli scolastici nelle lezioni di educazione fisica, grazie anche al supporto di Promozione Salute Svizzera e PluSport, un team interuniversitario (PHZH, PHSZ, SUFSM e PHTG) ha elaborato circa 100 compiti di apprendimento per i sei ambiti di competenza del Piano di studio specifico della Svizzera tedesca (D-EDK, 2016) (Ferrari et al. 2024). Il sito liberamente accessibile ([Lernaufgaben zur Bewegungsförderung in der Kindheit | PHZH](#)) permette di inserire un filtro per la ricerca di compiti di apprendimento in base agli ambiti di competenza o alle forme di base del movimento.

Raccomandazioni didattiche

Per offrire ai bambini molteplici opportunità di apprendimento a livello fisico, cognitivo e socio-emotivo, occorre tener conto di alcuni aspetti didattici fondamentali nell'impostazione dei compiti di apprendimento e delle lezioni.

Le seguenti indicazioni sono utili per l'attuazione dei compiti di apprendimento nelle lezioni di educazione fisica.

Considerare i prerequisiti e l'eterogeneità: Adattare gli obiettivi di apprendimento e i compiti al livello di sviluppo e di apprendimento dei bambini per consentire variazioni e differenziazioni individuali.

Promuovere l'azione individuale e la creatività: Durante la lezione, lasciare tempo a sufficienza per l'apprendimento e la pratica auto-regolati (ad es. percorsi di apprendimento aperti, apprendimento per scoperta, postazioni).

Creare riferimenti alla vita reale e interdisciplinari: Collegare i compiti di apprendimento con campi di esperienza e storie tratte dal mondo dei bambini nonché con temi di altre materie, consentendo così un accesso e un trasferimento di contenuti significativi.

Incoraggiare la riflessione e lo scambio: Nel processo di apprendimento dei bambini, sono importanti anche le fasi di riflessione guidate dai docenti (individualmente, in piccoli gruppi o in classe). Ciò consente di elaborare e collegare gli argomenti trattati e di promuovere lo scambio di esperienze di apprendimento.

Utilizzare linguaggio e visualizzazioni a misura di bambino: Spiegazioni e visualizzazioni comprensibili (ad es. schizzi, foto) sono utili per assicurarsi che l'obiettivo di un compito sia chiaro e per sostenere i bambini nel loro processo di apprendimento. Tuttavia, per non limitare la creatività e l'indipendenza dei bambini, durante le lezioni queste visualizzazioni dovrebbero essere utilizzate con attenzione e in modo complementare.

Creare un ambiente di apprendimento piacevole: Favorire la creazione di un clima favorevole all'apprendimento attraverso un approccio rispettoso e valorizzante, offrendo la possibilità di effettuare esperienze motorie diversificate e divertenti nonché esperienze di successo individuali e condivise.

Consentire un ampio tempo di apprendimento in movimento: Garantire un tempo di apprendimento di movimento il più lungo possibile attraverso la pianificazione e l'attuazione di lezioni (ad es. organizzazione e impiego efficiente dei materiali, ritmi ragionevoli, spiegazioni brevi e precise e formazione di piccoli gruppi).

Coraggio, tranquillità e fiducia: Trasmettere ai bambini la responsabilità del loro apprendimento, consentire approcci e soluzioni diverse e accompagnare la loro attività di apprendimento richiede coraggio, tranquillità, fiducia e apertura da parte del docente.

Nelle loro dichiarazioni, gli autori spiegano cosa è importante nella realizzazione di compiti di apprendimento in movimento (in tedesco, con sottotitoli in italiano).

 [Guarda il video](#)

Informazioni di base sui compiti di apprendimento (solo in tedesco)

• [Theoretische Grundlagen | PHZH](#)

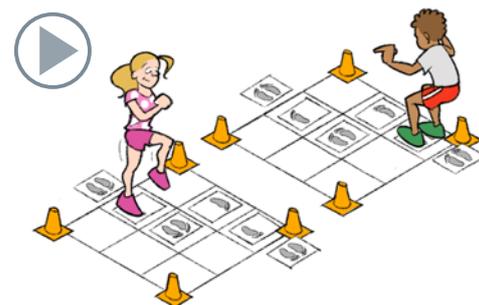
Good Practice

I seguenti compiti di apprendimento si basano sul modello di insegnamento-apprendimento introdotto e sui sei ambiti di competenza del Piano di studio specifico all'educazione fisica della Svizzera tedesca.

Questi compiti di apprendimento seguono una struttura di base a tre fasi (cfr. Modello, pag. 2), in ognuna delle quali il docente incoraggia una riflessione sull'oggetto o sul processo di apprendimento attraverso domande mirate. Tutti i compiti vengono in seguito completati con possibili varianti e, per la maggior parte, sono adatti anche alle lezioni all'aperto.

Correre, saltare, lanciare: Roberta, salta!

In questo compito di apprendimento, i bambini sperimentano in coppia i movimenti di un robot saltellante nonché come controllarlo e spostarlo. Per questo esercizio, utilizzano una griglia (3x3) e delle carte simbolo (impronte dei piedi) per guidare i movimenti.



Livelli di competenza

- I bambini sanno saltare in modo ritmico (ad es. galoppo, su una gamba sola, a gambe divaricate).
- I bambini sono in grado di eseguire varie forme di salti e saltelli con materiali diversi (ad es. elastico, cerchio).

Obiettivi di apprendimento: I bambini sanno muoversi saltellando in vari modi all'interno di una griglia, assumendo a turno il ruolo di chi guida.

Materiale: Gesso, carte simbolo (piedi, partenza, arrivo), coni, sassolini o foglie



1. Incuriosire, attivare – Imparare, sperimentare

Nel cortile della scuola, il docente disegna con il gesso quattro o cinque griglie a 9 caselle (3x3). Possono essere adiacenti o separate visivamente mediante coni. In ogni griglia, partenza e arrivo vengono segnalati con le relative carte simbolo. I bambini vengono suddivisi in gruppi di 3-4.



Istruzione del docente

«Ci troviamo di fronte alla griglia della famiglia di robot Roberta. Per far sì che questa possa spostarsi saltellando di casella in casella, una programmatrice o un programmatore deve definire mediante le carte simbolo (piedi) i percorsi e il tipo di salto (su una gamba, a piedi pari) dalla partenza al traguardo. I robot possono muoversi soltanto in avanti, indietro e di lato. Non possono saltare in diagonale. Al comando della programmatrice o del programmatore «Roberta salta», la famiglia di robot inizia il suo percorso. Il ruolo di programmatore passa in seguito a un altro bambino.»



Possibili domande di riflessione

- Che cosa può esservi d'aiuto per saltare bene in avanti, di lato, indietro su una gamba?
- Come potete raggiungere il traguardo con il minore o il maggior numero di salti possibile?



Osservazioni

- Le dimensioni ideali di una casella della griglia sono di ca. 40x40 cm. Così, in un secondo tempo, sarà possibile superarle con un salto.
- All'inizio (a seconda del livello della classe), può essere utile che il docente mostri un esempio di programmazione (percorso) facendosi aiutare da un bambino.

2. Osservare, accompagnare – Elaborare, collegare



Istruzione del docente

«La famiglia di robot ha bisogno di nuove sfide. Ora la programmatrice o il programmatore può scegliere liberamente il punto di partenza e di arrivo. Può inoltre utilizzare un oggetto naturale (sasso, foglia) per contrassegnare le caselle che devono essere superate con un salto dai robot.»



Possibili domande di riflessione

In che modo potete rendere più difficile il percorso con le carte simbolo?

3. Valutare, concludere – Consolidare, utilizzare



Istruzione del docente

«Tracciate nella griglia il vostro percorso a saltelli preferito. In seguito, percorrete gli itinerari di almeno due altre griglie.»



Possibili domande di riflessione

- Quale griglia vi è piaciuta di più? Perché?
- Quale percorso vi è sembrato più impegnativo? Perché?



Osservazioni

Il tema della programmazione può essere affrontato anche durante le lezioni. Ad esempio, i bambini possono trasferire il loro percorso preferito su una griglia disegnata in precedenza per programmare un bee-bot, un simpatico robot a forma di ape.

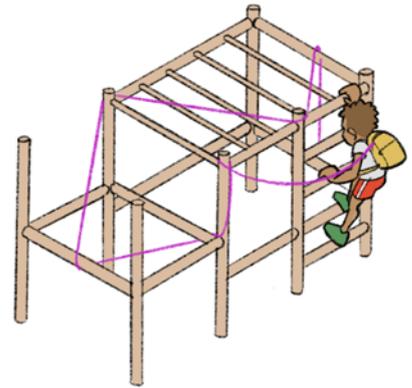
Varianti

- **Materiale:** Le griglie possono anche essere tracciate con cerchi (3x3) o cordicelle
- **Estensioni**
 - Ingrandire le griglie, ad es. 4x4
 - All'aperto: due squadre disegnano insieme un percorso su due griglie adiacenti.
 - All'interno: tracciare le griglie in aula o nel corridoio con il nastro adesivo.

Osservazioni: Sul sito «[Meine Forscherwelt.de](http://Meine.Forscherwelt.de)» i bambini possono programmare autonomamente il robot di Ronja (disponibile in tedesco).

In movimento sugli attrezzi: La ragnatela

In questo compito di apprendimento, i bambini si arrampicano su una struttura da arrampicata tessendo una ragnatela.



Livello di competenza: I bambini sanno superare vari ostacoli in sequenza sostenendosi o arrampicandosi.

Obiettivo di apprendimento: I bambini sanno muoversi in condizioni difficili su una struttura da arrampicata.



Materiale: Struttura da arrampicata, zainetto/borsa da sport, corda, gomitolino di lana, corde lunghe.

1. Incuriosire, attivare – Imparare, sperimentare

Il docente consegna ai bambini uno zainetto e un filo/una corda e indica loro come sistemare il filo nello zaino. Una volta preparato il loro equipaggiamento, i bambini legano un'estremità del filo alla struttura e iniziano l'arrampicata muovendosi a zig zag attraverso le sbarre. Procedono finché termina il filo.



Istruzione del docente

«Dato che non possiamo fare come i ragni, che producono autonomamente il loro filo, ora prepariamo il nostro e lo sistemiamo nello zainetto. Quando sarete pronti, potrete legare un'estremità del filo alla struttura e iniziare l'arrampicata. Controllate che il filo vi segua nel vostro percorso!»



Osservazioni

Il filo non deve essere riposto avvolto, bensì sciolto nello zaino, proprio come una corda di arrampicata.

2. Osservare, accompagnare – Elaborare, collegare



Istruzione del docente

«Ora la nostra struttura da arrampicata è ricoperta di ragnatele. Riuscite ad arrampicarvi sulla struttura senza toccare un solo filo?»



Possibili domande di riflessione

- Come riuscite a trovare una buona via di arrampicata?
- Vi accorgete quando toccate un filo?
- Come vi arrampicate per utilizzare meno forza possibile?
- Che cosa fate quando incontrate altri bambini (ragni)?
- Che cosa fate per rimanere in sicurezza sulla struttura da arrampicata?



Osservazioni

Il docente può analizzare con i bambini la tecnica di arrampicata, indicando loro alcuni punti importanti.

3. Valutare, concludere – Consolidare, utilizzare



Istruzione del docente

«Per concludere, procedete a coppie. Un bambino si arrampica e l'altro osserva e controlla che non tocchi la ragnatela. Chi la tocca, rimane dove si trova e da lì osserva l'altro bambino. Quando la ragnatela viene nuovamente sfiorata, si invertono i ruoli.»



Possibili domande di riflessione

- Avete notato qualcosa nell'arrampicata del vostro compagno?
- Che cosa fa particolarmente bene l'altro bambino?
- Potreste dare un consiglio al vostro compagno per migliorare la sua arrampicata?

Varianti

• Materiale

- Appendere alla ragnatela degli oggetti (mollette da bucato, graffette ecc.) che poi dovranno essere raccolti.
- Utilizzare il tema ragni e ragnatele per lezioni interdisciplinari.
- Se possibile, lasciare la ragnatela sulla struttura per diversi giorni.

- **Estensioni:** Riavvolgere la ragnatela in arrampicata. I bambini hanno bisogno di almeno una mano libera per riavvolgere il filo. Un buon appoggio sulla struttura è un requisito importante.

Rappresentare e danzare: Alla stazione

I bambini si muovono in ordine sparso seguendo la musica in uno spazio delimitato – la stazione – badando a non scontrarsi. Lo spazio viene progressivamente ridotto.



Livello di competenza: I bambini sanno muoversi all'interno del gruppo e comportarsi in modo rispettoso.

Obiettivo di apprendimento: I bambini sono in grado di percepire la musica e muoversi in ritmo. Sanno spostarsi in gruppo, badando a non scontrarsi con i compagni.



Materiale: Coni, impianto audio e playlist del docente, eventualmente con le canzoni preferite dei bambini.

1. Incuriosire, attivare – Imparare, sperimentare

Il docente delimita con i coni uno spazio di movimento che rappresenta l'atrio della stazione di una grande città. Racconta ai bambini una storia per aiutarli a immergersi nel compito di apprendimento. Ad esempio, in partenza per la gita scolastica, i bambini devono prendere il treno in tempo per raggiungere la meta. Ma l'atrio della stazione è sempre più affollato e lo spazio sempre più ridotto...



Istruzione del docente

«È mattina presto e tutti i bambini, i ragazzi e gli adulti devono prendere il treno per andare a scuola o al lavoro. L'atrio della stazione è pieno di gente che va in tutte le direzioni. Stiamo partendo per la gita scolastica e dobbiamo assolutamente prendere il treno in tempo. Tutti corrono di qua e di là nell'atrio della stazione, c'è una gran confusione. Riuscite a farvi strada attraverso la folla senza toccare nessuno?»



Possibili domande di riflessione

- Come riuscite a farvi strada senza toccare nessuno?
- In che direzione guardate?
- Qual è la meta della nostra gita scolastica?



Osservazioni

All'inizio, il docente delimita un campo da gioco lasciando molto spazio libero tra i bambini. Volendo si può utilizzare anche la musica. La storia che accompagna questo compito di apprendimento può essere progressivamente sviluppata dal docente con i bambini: qual è la meta della gita scolastica? In quale stazione (o addirittura aeroporto) si trova il gruppo, ecc.?

2. Osservare, accompagnare – Elaborare, collegare

Il docente riduce il campo da gioco per rendere il compito più difficile.



Istruzione del docente

«Alla stazione ora c'è ancora più gente e molto meno spazio. Riuscite a muovervi il più rapidamente possibile tra la folla senza toccare nessuno?»



Possibili domande di riflessione

- Siete riusciti a portare a termine il compito senza urtare nessuno? In che modo?
- Questo compito era più facile o più difficile del precedente? Perché?
- Come vi muovete tra i numerosi viaggiatori?



Osservazioni

- Il docente può rendere il compito più difficile utilizzando una musica veloce.
- Il docente può facilitare il compito togliendo dal gioco velocità ed energia, ad es. facendo muovere i bambini solo indietro o a quattro zampe.



Istruzione del docente

«Ora vi trovate in una città piena di persone gentili. Che cosa fanno queste persone quando si incontrano?»



Possibili domande di riflessione

- Come si salutano le persone gentili?
- Che forma assume un incontro rispettoso?
- Che cosa fate in una città di gente gentile quando urtate una persona?



Osservazioni

- In questo compito, il docente può ad esempio discutere con i bambini come ci si saluta in modo gentile o come ci si scusa se si urta una persona.
- Il docente può variare a piacere questo compito di apprendimento e visitare diverse città. Ad esempio città nelle quali le persone camminano sempre in coppia, si spostano soltanto camminando, correndo o saltellando, portano un pappagallo (un sacchetto di sabbia) sulla spalla, passeggiano palleggiando ecc.

3. Valutare, concludere – Consolidare, utilizzare

Il docente allarga lo spazio per un gioco di inseguimento.



Istruzione del docente

«Durante la nostra gita scolastica, visitiamo una città abitata da tanta gente gentile, che alla stazione partecipa a un gioco di inseguimento. Attenzione a non urtare nessuno.»



Possibili domande di riflessione

- Questo compito era più facile o più difficile? Come mai?
- Che cosa è cambiato?
- Che cosa fate per non urtare gli altri?
- Che cosa fate se doveste urtare qualcuno?



Osservazioni

Il docente spiega ai bambini che è importante osservare gli altri bambini e capire in che direzione stiano andando (anticipare la traiettoria). Bisogna comunque essere pronti ad adattare il proprio percorso. I bambini più piccoli non sono ancora in grado o hanno difficoltà ad anticipare i percorsi di altri bambini. Questo compito di apprendimento può essere facilmente adattato all'età e al livello dei bambini, passando da forme semplici e lente (camminare, procedere a quattro zampe) a un'esecuzione più veloce (correre in gruppo) e variando le dimensioni del campo da gioco.

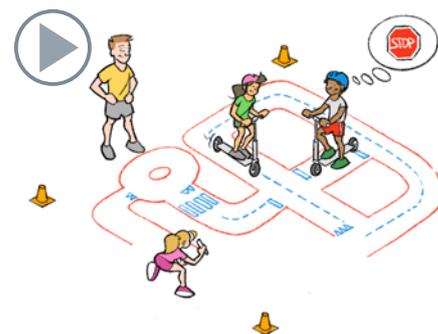
Varianti

- **Materiale:** Usare un tamburello al posto della musica.
- **Estensioni**
 - Esecuzione sportiva: i bambini corrono ad esempio conducendo una palla con i piedi, palleggiando o guidando una pallina con il bastone da unihockey.
 - Variando la musica si possono variare anche i movimenti.

Spostarsi su ruote e rotelle: Circuito stradale

I bambini imparano a utilizzare il monopattino in modo corretto. Sanno comportarsi in modo responsabile nei confronti degli altri, si esercitano a guidare e frenare e imparano a riconoscere e rispettare i segnali stradali.

Affinché i bambini possano muoversi in sicurezza con il monopattino, occorre disporre di un piazzale asfaltato senza traffico motorizzato (ad esempio il cortile della scuola). Un'area delimitata facilita il controllo da parte del docente e garantisce la sicurezza dei bambini. Ogni bambino deve indossare un casco come parte del suo equipaggiamento di protezione.



Livelli di competenza

- I bambini sanno utilizzare un veicolo in un ambiente protetto e sicuro.
- I bambini riescono ad aggirare ostacoli e frenare con sicurezza muovendosi su veicoli.

Obiettivo di apprendimento: I bambini sono in grado di accelerare, fermarsi e ripartire con sicurezza muovendosi su attrezzi a ruote in un ambiente protetto e sicuro. Rispettano le norme della circolazione poiché conoscono i segnali stradali.



Materiale: Gesso, cartoncini con simboli (piedi, partenza, arrivo), coni, sassolini o foglie.

1. Incuriosire, attivare – Imparare, sperimentare

Il docente delimita un campo da gioco, fornisce ai bambini i gessetti da strada e chiede loro di disegnare un circuito stradale.



Istruzione del docente

«Ora potete disegnare il vostro circuito stradale. Lavorate insieme e collegate le vostre strade in modo che non vi siano vicoli ciechi.»



Possibili domande di riflessione

- Quali elementi ci sono nel vostro circuito stradale?
- Che cos'è un vicolo cieco?



Osservazioni

Un circuito può essere formato da strade, incroci, rotonde, parcheggi, ecc.

2. Osservare, accompagnare – Elaborare, collegare

Ora i bambini indossano il casco e, con il monopattino, partono alla scoperta del circuito stradale.



Istruzione del docente

«Imparate a conoscere il circuito stradale circolando su tutte le strade.»



Possibili domande di riflessione

- Si tratta di un circuito continuo o servono delle modifiche? Se sì, dove?
- In che punto il tracciato non è chiaro?



Osservazioni

Insieme, docente e bambini possono modificare o migliorare il circuito.



Istruzione del docente

«Percorrete nuovamente il circuito, badando ad eventuali punti pericolosi o poco chiari. Guidando, cercate di capire se ci sono segnali stradali che potrebbero essere collocati in determinati punti.»



Possibili domande di riflessione

- Dove sono i punti pericolosi? Come possono essere migliorati per evitare scontri?
- Conoscete segnali stradali che possono aiutarci a rendere il circuito più sicuro? Quali?



Osservazioni

Il docente può disegnare con il gesso alcuni segnali stradali sull'asfalto per aiutare i bambini a memorizzarli. L'ideale sarebbe che il docente mettesse a disposizione dei bambini anche delle schede plastificate con i segnali stradali più importanti, da sistemare nei punti adeguati.



Istruzione del docente

«Quando circolate, fate attenzione a come frenate.»



Possibili domande di riflessione

- A cosa fate attenzione quando frenate? Come frenate?
- Siete riusciti a frenare ovunque e in tempo quando era necessario?



Osservazioni

Qui l'attenzione si concentra sugli aspetti motori e tecnici, affrontando ed esercitando ad esempio anche la frenata o la curva. Per allenare la frenata, è molto utile ad esempio il gioco «[Leggere il giornale](#)».

3. Valutare, concludere – Consolidare, utilizzare

Per concludere, i bambini percorrono un'altra volta l'intero circuito stradale.



Istruzione del docente

«Ora potete percorrere nuovamente il circuito stradale. Rispettate i segnali stradali e frenate in modo corretto.»



Possibili domande di riflessione

- Quale tratto stradale vi è piaciuto di più?
- Quali norme si applicano quando viaggiate con il monopattino nel normale traffico stradale?



Osservazioni

Ripetere le norme della circolazione e ricordare ai bambini che il traffico stradale non è un circuito chiuso!

Varianti

- **Materiale:** Skateboard, biciclette ecc.
- **Estensioni**
 - Disegnare un funpark al posto di un circuito stradale. Con il gesso, aggiungere anche alcuni ostacoli.
 - Oltre agli ostacoli disegnati con il gesso, mettere a disposizione anche altro materiale per creare ostacoli: corde, coni, ecc.

Giocare: La catapulta della sfera magica

In questo compito di apprendimento, i bambini trasportano a coppie le sfere magiche in un telo, lanciandole o facendole cadere in un contenitore o in un determinato punto.



Livello di competenza: I bambini sanno partecipare al gioco in diversi ruoli e rispettare le regole.

Obiettivo di apprendimento: I bambini sono in grado di risolvere il compito in collaborazione, sanno rispettare le regole, sanno riconoscere e sviluppare l'idea di base del gioco.



Materiale: Tre, quattro o cinque diversi tipi di palle morbide: teli appallottolati, volani, sacchetti di sabbia, footbag ecc.; contenitori: cerchi, tappetini, coperci di cassoni, secchi ecc., teli da trasporto (almeno 70x70cm, al massimo 100x100cm), corde, piccoli coni per delimitare le zone.

1. Risvegliare la curiosità, attivare – Imparare, sperimentare



Istruzione del docente

«Voi siete i maghi e volete portare le vostre sfere in un mondo incantato affinché possano ricaricarsi di magia. Potete toccarle con le mani soltanto per posarle sul telo. Riuscite a portare a destinazione e a far atterrare nel mondo incantato tutte le sfere sparse nella palestra senza farle cadere? Ognuno di voi afferra due angoli del telo. Non è permesso entrare nel mondo incantato.»



Possibili domande di riflessione

- Come lavorate in coppia per non perdere nessuna sfera magica durante il trasporto?
- Come procedete per far sì che le sfere non volino in aria e atterrino con sicurezza nel mondo incantato?



Osservazioni

Il docente può definire le vie di trasporto in base al modo in cui vengono fornite le sfere magiche e a come viene organizzato lo spazio destinato al mondo incantato.

2. Osservare, accompagnare – Elaborare, collegare

Le squadre collaborano in modi diversi.



Istruzione del docente

«Mostrate agli altri gruppi in che modo avete svolto il compito. Sperimentate tecniche diverse.»



Possibili domande di riflessione

- Che cosa serve per svolgere il compito in modo corretto?
- Qual è stata la tecnica migliore?



Istruzione del docente

«Riflettete su come sviluppare ulteriormente il gioco e provate.»



Possibili domande di riflessione

- Quali regole potreste cambiare?
- Potreste modificare anche il materiale?



Osservazioni

A seconda dell'età dei bambini, questo compito di apprendimento può essere eseguito anche come competizione. Definire o lasciar decidere ai bambini quante sfere possono essere trasportate e posate o lanciate contemporaneamente.

3. Valutare, concludere – Consolidare, utilizzare

In conclusione, i bambini si raccontano a vicenda quale versione del gioco hanno preferito e se sono riusciti a collaborare bene.



Possibili domande di riflessione

- Quale forma di gioco vi è piaciuta di più?
- Come mai la vostra collaborazione ha funzionato così bene? Come mai non ha funzionato bene?
- Qual è l'obiettivo di questo gioco? Che cosa avete imparato?



Osservazioni

I docenti possono mettere in evidenza idee particolarmente valide o lavori di squadra ben riusciti e orientare le domande di riflessione in questa direzione.

Varianti

• Materiale

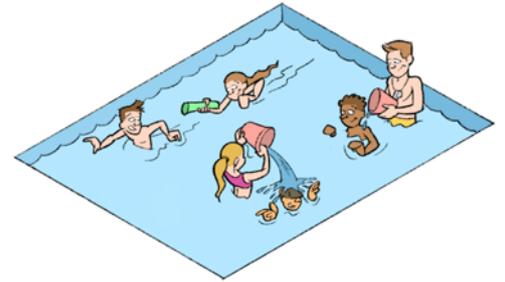
- Materiali di uso quotidiano: palline di giornale, coperchi di bottiglie in PET; per i contenitori: secchi, ombrelli, scatole di cartone.
- Materiali naturali: pigne, muschio, rametti; per i contenitori: zone delimitate con rami, ceppi, avvallamenti ecc.

• Estensioni

- Il gioco può essere svolto anche in classe o all'aperto.
- Per aumentare la difficoltà, si possono formare anche gruppi di 4 bambini.

Movimento in acqua: I fanghi

In questo compito di apprendimento, i bambini si cimentano in un gioco di inseguimento che insegna loro a immergersi in modo divertente.



Livello di competenza: I bambini sono in grado di rimanere per breve tempo sott'acqua espirando.

Obiettivo di apprendimento: I bambini sanno immergersi per breve tempo.

Materiale: Piscina per principianti (altezza fianchi/petto), tubo galleggiante per segnalare l'inseguitore, secchio



1. Incuriosire, attivare – Imparare, sperimentare

Il docente inizia il gioco di inseguimento dicendo «fanghi». Vengono definiti i seguenti ruoli:

- gli inseguitori sono i «mostri del fango», che catturano i bambini e li imbrattano. I mostri del fango sono riconoscibili dal tubo galleggiante, che possono anche utilizzare per catturare (ma non per colpire!).
- I liberatori sono i «pesci pulitori», riconoscibili attraverso un secchio. Possono lavare i bambini imbrattati di fango con l'acqua contenuta nel secchio e in questo modo liberarli.

Prima dell'inizio del gioco, vengono definiti due o tre mostri e due o tre pesci pulitori.



Istruzione del docente

«Oggi giochiamo ai fanghi. Gli inseguitori sono i mostri del fango e, se riescono a catturarvi, vi imbrattano. Chi viene catturato da un mostro del fango, si dirige verso un pesce pulitore che lo lava dal fango. I pesci pulitori hanno un secchio pieno d'acqua, che possono versare sui bambini sporchi. Prima però, i pesci pulitori devono sempre chiedere se il bambino desidera essere lavato tanto o poco.»



Possibili domande di riflessione

- Come siete stati lavati dai pesci pulitori?
- Che cosa avete trovato piacevole e che cosa no?



Osservazioni

A seconda della classe, durante una prima fase il docente può assumere il ruolo del pesce pulitore e quindi servirsi del secchio e dell'acqua in modo delicato. Se il docente funge da ulteriore pesce pulitore, i bambini meno temerari possono sempre farsi liberare da lui, certi di non essere spruzzati con troppa energia.

2. Osservare, accompagnare – Elaborare, collegare

Ora il gioco si sviluppa ulteriormente e il ruolo dei liberatori o pesci pulitori scompare. I bambini trovano il modo di pulirsi da soli in un'area della piscina destinata a questo scopo.



Istruzione del docente

«Ora dobbiamo purtroppo rinunciare ai pesci pulitori. Potete lavarvi da soli nell'area della piscina destinata a questo scopo. Come lavarvi, lo decidete voi.»



Osservazioni

Il docente osserva l'area destinata al lavaggio e può dirigere il gioco chiedendo ai bambini di immergersi per lavarsi. Ovviamente dovrebbe prima assicurarsi che tutti i bambini abbiano già fatto esperienze di immersione.



Possibili domande di riflessione

- Come vi siete lavati senza l'aiuto dei pesci pulitori?
- Come potreste facilitare o rendere più difficile questa operazione?



Osservazioni

Il solo fatto di essere spruzzati può risultare sgradevole per i bambini. Immergersi può rappresentare una grande prova di coraggio per alcuni bambini. È perciò consigliabile che questo processo di apprendimento venga guidato dal docente. Può essere utile farlo in modo ludico.

3. Valutare, concludere – Consolidare, utilizzare

Alla fine i bambini raccontano come si sono lavati.



Possibili domande di riflessione

- Come vi siete ripuliti?
- Come vi sentite sott'acqua?
- Che cosa vi aiuta a sentirvi a vostro agio sott'acqua?



Osservazioni

Discutendo con i bambini, potrebbe nascere un nuovo gioco di inseguimento da proporre alla classe nella lezione successiva. Potrebbero inoltre delinearsi nuove sfide legate all'immersione.

Indicazioni

Bibliografia

- Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz [D-EDK] (2016). [Lehrplan 21. Bewegung und Sport](#). Luzern: D-EDK.
- Dössegger, A. & Varisco, J. (2010). J+S-Kids. Theoretische Grundlagen. BASPO.
- Ferrari, I., Steinmann, P., Kühnis, J., Herrmann, C., Huber, L., Mathis, R., Lüthy, P., Schmocker, E. & Steiger, S. (2023). Sportpraxis reflektiert. Lernaufgaben in der Grundschule gestalten – aber wie? *SportPraxis*, 64(6), 44-47.
- Ferrari, I., Steinmann, P., Kühnis, J., Gogoll, A., Herrmann, C., Huber, L., Lüthy, P., Mathis, S., Schmocker, E. & Steiger, S. (2024). *Lernaufgaben zur Bewegungsförderung in der Kindheit*. [Lernaufgaben zur Bewegungsförderung in der Kindheit | PHZH](#)
- Gogoll, A. (2022). Handlungsfähigkeit und Kompetenzen im Konzept der pragmatischen Sport-didaktik. In A. Böttcher, S. Meier, A. Poweleit & S. Ruin (Hrsg.), *Schulsport im Spiegel der Zeit(en) – Kontinuitäten und Diskontinuitäten im sportdidaktischen Diskurs* (S. 87–104). Meyer & Meyer.
- Pfitzner, M. (2018). Lernaufgaben im kompetenzförderlichen Sportunterricht. Theoretische Grundlagen und empirische Befunde. Springer VS.
- Pfitzner, M. & Aschenbrock, H. (2013). Aufgabenkultur. Voraussetzungen und Merkmale eines kompetenzorientierten Unterrichts. *Sportpädagogik*, 37(5), 2-6.
- Reusser, K. (2014). Kompetenzorientierung als Leitbegriff der Didaktik. *Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung*, 32(3), 325–339.
- Seiler, S., Ferrari, I. & Messmer, R. (2016). Aufgaben im Sportunterricht: kompetenzorientierte Aufgaben für den Sportunterricht auf der Sekundarstufe I und II. *Sportunterricht*, 65(11), 322-327.
- Zimmer, R. (2020). *Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis* (26. ed.). Freiburg im Breisgau: Herder.

Ringraziamo...

ai bambini e agli insegnanti della scuola dell'infanzia di Rigi e della classe elementare della scuola Sonneg di Goldau (SZ) per la loro partecipazione alle riprese dei video.

Al progetto [Lernaufgaben zur Förderung der Bewegungs- und Sportkompetenzen in der Kindheit](#) hanno partecipato le seguenti istituzioni.

- [PH Zürich](#)
- [PH Schwyz](#)
- [Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM](#)
- [PH Thurgau](#)
- [PluSport](#)
- [Promozione Salute Svizzera](#)

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0, 2532 Macolin

Autori: Jürgen Kühnis, Patricia Steinmann, Ilaria Ferrari, Eliane Schmocker, Luzia Huber, Pascale Lüthy, Raphaël Mathis, Susanne Steiger

Redazione: Francesco Di Potenza, [mobilesport.ch](#)

Traduzione: Chantal Gianoni

Video: Kaspar Zwirner, Yannick Leibacher, Media didattici UFSP0

Illustrazioni: Luzi Etter

Layout: Franziska Küffer, UFSP0