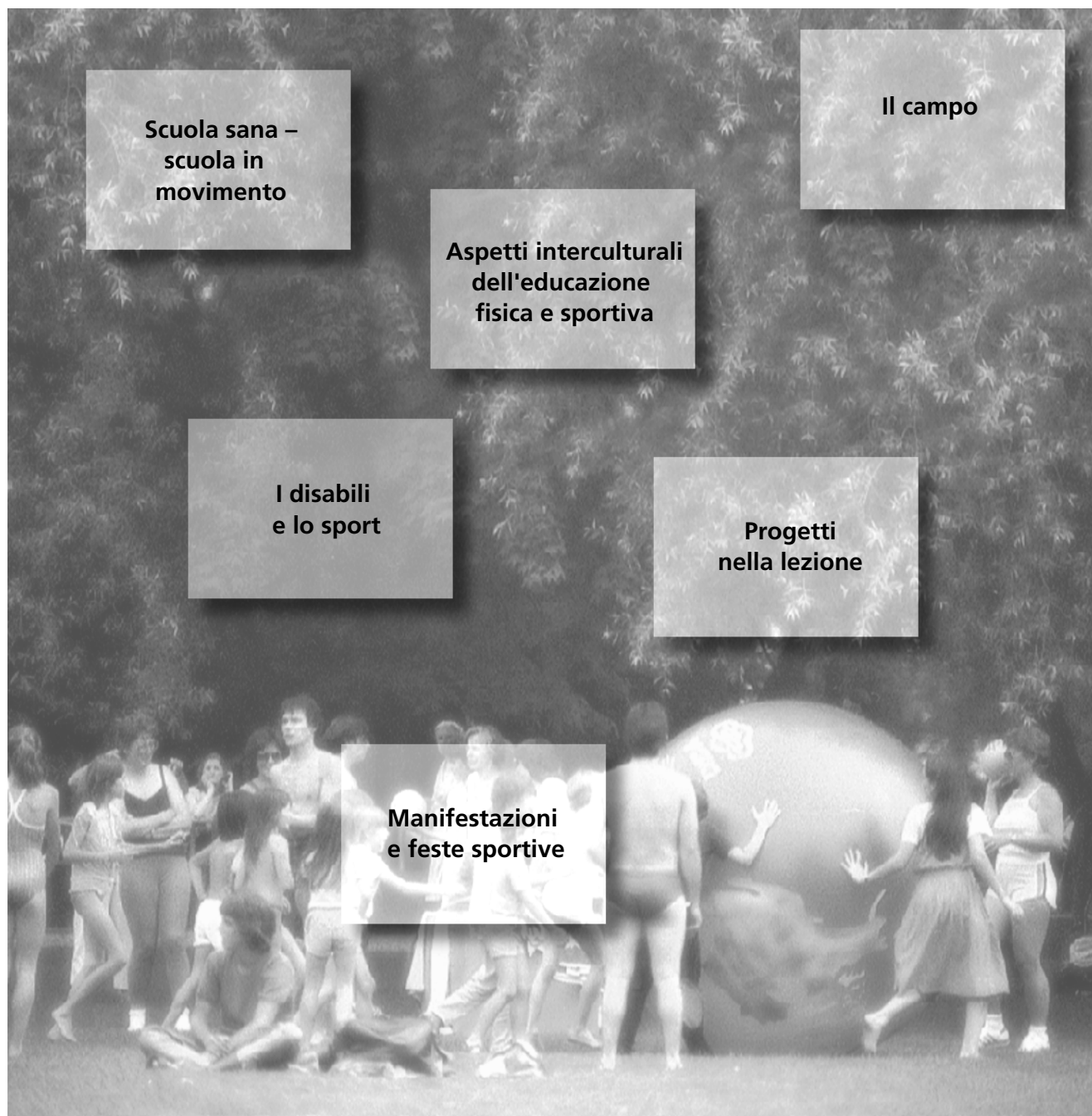




Problematiche globali



Uno sguardo d'insieme sul fascicolo 7



Gli allievi scoprono altri modi di vivere
il movimento, il gioco e lo sport.

Accenti nel fascicolo 7 dei volumi 2 a 6

- La salute
- I disabili nella società
- Aspetti interculturali dell'educazione motoria
- Progetti nella lezione
- Occasioni e feste



Scuola dell'infanzia

-
- Una scuola sana, una scuola in movimento
 - I disabili nella società
 - Aspetti interculturali
 - Progetti nella lezione
 - Occasioni e feste



1. – 4. anno

-
- Una scuola sana, una scuola in movimento
 - Andicap e sport
 - Aspetti interculturali dell'educazione motoria e sportiva
 - Progetti nella lezione
 - Occasioni sportive e feste



4. – 6. anno

-
- Essere sani – rimanere sani
 - Andicap e sport
 - Aspetti interculturali dell'educazione sportiva
 - Progetti
 - Occasioni e feste
 - Campi sportivi



6. – 9. anno

-
- Salute
 - Sicurezza
 - Aspetti sociali nell'insegnamento dello sport
 - Occasioni e feste
 - Campi sportivi itineranti
 - Sport extra scolastico



10. – 13. anno

-
- Il *libretto dello sport* contiene informazioni e suggerimenti su temi di interesse generale.

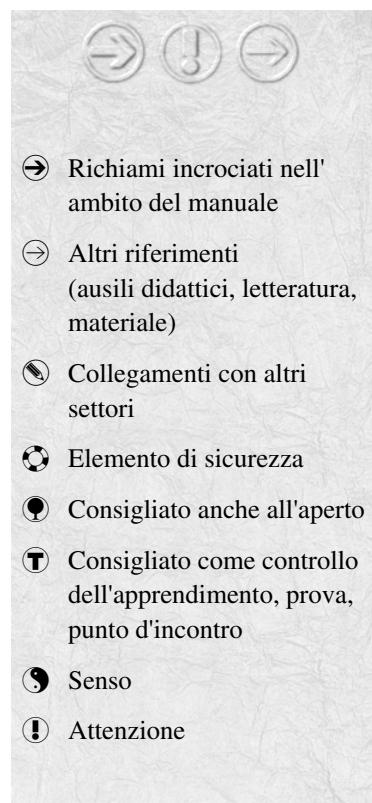


Libretto dello sport

Indice

Introduzione

1	Scuola sana – scuola in movimento	
1.1	Scuola e salute	3
1.2	Movimento come principio per l'insegnamento e per la vita	4
2	I disabili e lo sport	
2.1	Praticare sport insieme	6
2.2	Esempi pratici	6
3	Aspetti interculturali	
3.1	Esempi «da tutto il mondo»	7
4	Progetti nella lezione	
4.1	Contenuti ed obiettivi	9
4.2	Pianificare – Realizzare – Valutare	9
4.3	La bicicletta come mezzo di locomozione e attrezzo sportivo	10
5	Manifestazioni e feste sportive	
5.1	Giornate sportive	12
5.2	Gare e stazioni	13
5.3	Foglio di punteggio	15
	Bibliografia / Ausili didattici	16



Introduzione

Lo sport nella scuola si presenta con tutta una serie di interessanti sfaccettature. I fascicoli 2–6 di questa collana di manuali affrontano in modo esaustivo diverse tematiche. Questo fascicolo 7 offre impulsi per un insegnamento interdisciplinare e articolato su attività svolte in forma di progetto.

Nel capitolo «Scuola sana – scuola in movimento» si possono trovare dei consigli su come aiutare gli allievi a sviluppare con l'andar del tempo una coscienza individuale in merito alla propria salute. Nella scuola si dovrebbe vivere il movimento inteso come principio valido per tutta la vita. Collegando poi nell'ambito della lezione di educazione fisica il movimento con altre materie si può arricchire l'attività scolastica quotidiana nel suo complesso. Una scuola in movimento è il primo passo per aiutare gli allievi a svilupparsi e a sfruttare al meglio le proprie capacità di prestazione.

I contatti con i bambini disabili tramite il gioco ed il movimento sono facilitati. Stando insieme in allegria – scegliendo forme accessibili sia agli uni che agli altri – diminuisce la paura del «diverso». Alcuni suggerimenti in proposito sono presentati nel capitolo «I disabili e lo sport».

In molte classi la quota di allievi provenienti da altre culture è molto elevata; gli spunti contenuti nel capitolo «Aspetti interculturali» offrono impulsi su come integrare e coinvolgere anche questi allievi in un ruolo più attivo.

Nella futura vita professionale la capacità di svolgere attività in seno ad un gruppo e quella di procurarsi rapidamente determinate informazioni rappresentano qualità fondamentali. Nel capitolo «Progetti nella lezione» sono descritti basi e principi importanti per dare vita ad un insegnamento articolato in vari progetti da realizzare con la classe. Come esempi di applicazione pratica citiamo per tutti il tema «La bicicletta come attrezzo sportivo e mezzo di locomozione.»

In ogni scuola si dovrebbero organizzare regolarmente delle manifestazioni sportive. Nel capitolo dedicato a questo argomento presentiamo un possibile schema di giornata sportiva organizzata in diverse gare a gruppi. Le varie classi durante l'ora di educazione fisica dovrebbero avere la possibilità di prepararsi a questi appuntamenti in cui misurarsi fra loro.

1 Scuola sana – scuola in movimento

1.1 Scuola e salute

Un buono stato di salute si vede non solo dal corpo, ma anche dall'atteggiamento che l'essere umano ha nel suo complesso, da come si pone in relazione agli altri e da come si comporta nei confronti dell'ambiente. Secondo l'organizzazione mondiale della sanità (OMS), la salute è uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale e non la semplice assenza di malattie o disturbi.

SAGAN (1992) rileva che non sono le sole pratiche salutistico-sportive come ad esempio correre regolarmente o alimentarsi in modo sano ad avere importanza notevole per la salute, ma soprattutto comportamenti psico sociali come stima di sé e senso di comunanza. In un insegnamento orientato verso la globalità vanno integrati senza dubbio gli aspetti dell'educazione alla salute.

Benessere psicofisico

- Consentire agli allievi di praticare essi stessi una «scuola in movimento».
- Offrire loro ambiti per sperimentare e praticare liberamente i movimenti di base come correre, saltare, lanciare, stare in equilibrio, arrampicare, oscillare, ruotare, volare...
- Consentire in ogni stagione esperienze di movimento, di gioco e di sport.
- Introdurre le cosiddette discipline Life-Time (giochi di rinvio, streetball, pattinaggio Inline...), che possono essere praticate anche al di fuori della scuola.
- Mostrare l'andamento dell'apprendimento e delle prestazioni (libretto dello sport).
- Sviluppare la capacità di percezione e consentire esperienze corporee.

Benessere sociale

- Realizzare attività comuni come campi, feste dello sport, tornei di giochi ...
- Curare una pratica sportiva basata sulla partnership (acrobazie con partner, giochi di squadra, New-Games, CO con partner, Triathlon a squadre ecc.).
- Aiutarsi ed assicurarsi a vicenda nella ginnastica agli e con gli attrezzi.

Alimentazione

- Collegamenti con la lezione di storia: come ci si nutriva nelle diverse epoche storiche?
- Presentare alcuni principi di scienza dell'alimentazione.
- Realizzare un «libro di ricette» della classe e di tanto in tanto dar vita ad un «incontro culinario».
- Far prendere coscienza delle abitudini alimentari, sia buone sia sbagliate.
- Cercare uno sponsor per offrire a tutti una mela durante la ricreazione.

Tensione e distensione

- Mostrare agli allievi il loro comportamento sotto stress.
- Far vedere il benefico alternarsi di tensione e distensione, ad esempio con esercizi di rilassamento dopo un carico di lavoro piuttosto intenso.

➔ Salute:
v. fasc. 7/1, p. 2 ss.

➔ Scuola in movimento
v. fasc. 7/1, p. 4 ss.

➔ Libretto dello sport:
v. fasc. 7/1, p. 14
➔ Percezione del corpo:
v. fasc. 2/4, p. 3 ss.

➔ Giochi Fairplay:
v. fasc. 5/4, p. 61

➔ Cooperare:
v. fasc. 3/4, p. 24 ss.

➔ Imparare a distendersi:
v. fasc. 2/4, p. 22 ss.

1.2 Movimento come principio per l'insegnamento e per la vita

Per uno sviluppo armonico e globale di ragazzi e giovani, le esperienze variate di movimento costituiscono un presupposto indispensabile. L'attività motoria a scuola non deve limitarsi all'educazione fisica, ma va considerata anche nell'organizzazione delle altre lezioni. Un atteggiamento attivo e vivace, in questo caso imparare anche muovendosi, è importante ai fini dell'apprendimento nella scuola elementare. Anche dal punto di vista dell'educazione alla salute, poi, il movimento fa parte della realtà quotidiana a scuola: stare seduti troppo a lungo o in posizioni sbagliate spesso porta a posture sbagliate o a problemi di schiena.

Le aule sono anche spazi di movimento

- Nel pianificare la lezione si deve tener conto anche del bisogno di movimento degli allievi e non pretendere che stiano seduti per più di 20 minuti.
- Consentire e tollerare attività in movimento: far prendere dal singolo il materiale e non distribuirlo, offrire diversi posti dove lavorare ecc.
- Offrire agli allievi diversi palloni medicinali, per starci seduti per un po' di tempo, o per rilassare i muscoli della schiena.
- Consentire ai ragazzi di assumere diverse posizioni per lavorare; diverse opportunità per stare seduti, a cavalcioni sulla sedia, sedersi o allungarsi a terra, stare in piedi o camminare.
- Adattare periodicamente sedie e banchi alla statura degli allievi.
- Ove possibile inclinare il piano del tavolo.

Pause di movimento nella lezione

- Quando gli allievi iniziano ad agitarsi, consentire loro di muoversi e arieggiare l'aula.
- Fare eseguire agli allievi movimenti per sgranchirsi e sciogliersi.
- Dare delle impegnative consegne di movimento: giochi di abilità con fazzoletti di stoffa ...
- Eseguire danze popolari (ad es. ➡ Alewander, v. fasc. 7/4, p. 8) o canzoni che implicino dei movimenti.
- «All'ippodromo»: i bambini sono inginocchiati in cerchio. La docente commenta un'immaginaria corsa di cavalli mentre gli allievi riproducono i rumori degli zoccoli battendo le mani sulle cosce. Le varie fasi sono ad esempio: partenza (battere velocemente), ponte in legno (battersi sul petto), salto (slancio delle braccia in alto), il fossato con l'acqua (battere le mani), la tribuna (esultare), la dirittura d'arrivo (battere velocemente).

Imparare in movimento

Consentire di affrontare in modo attivo la materia da imparare, ad esempio:

- Lingua: giochi di ruolo, sillabazione delle parole con saltelli ritmici...
- Matematica: riprodurre con la cordicella elastica le figure geometriche, o disegnarle in cortile usando gessi, metro e cordicelle; per correggere da soli il proprio lavoro andare a vedere il disegno corretto appeso alla parete ...
- Uomo e ambiente: disegnare su un foglio di 5 x 5 m, sistemato sul pavimento, una cartina del Cantone e andare alla scoperta delle diverse località camminando o saltando dall'una all'altra.

☞ Stare seduti stanca:
v. fasc. 7/1, p. 2

☞ Di tanto in tanto alzarsi in piedi: v. fasc. 7/1, p. 3;
ulteriore bibliografia in argomento: v. fasc. 7/4, p. 16



☞ Introdurre il movimento nell'apprendimento cognitivo.



Movimento in cortile durante la ricreazione

- Tenere in classe vari attrezzi che gli allievi possono usare durante la ricreazione: palloni, materiale per giochi di abilità, racchette da mini-tennis, indiana, trampoli ...
- Installare in cortile attrezzature varie come canestri, porte per calcetto/disco su ghiaccio, tavoli da ping pong, rete per il minitennis, parete d'arrampicata.
- Disegnare in cortile diversi campi da gioco: tavola e mulino, dama, scacchiere ecc.
- Creare degli spazi in cui gli allievi possano muoversi, costruire e giocare liberamente: campi di calcio, materiale vario come vecchi pneumatici e tavole di legno, zone dove ritirarsi in tranquillità, posti dove sedersi ...
- Presentare nella lezione di educazione fisica dei giochi che possono poi essere praticati durante la ricreazione.

➡ Un nuovo volto al cortile:
v. fasc. 7/4, p. 16

Raggiungere la calma: silenzio e distensione

- Già M. MONTESSORI ha scoperto la intima predisposizione e il bisogno del bambino a lavorare in silenzio e calma. Si tratta di un silenzio che non deve essere imposto, in quanto è il bambino stesso che lo cerca. In via di principio ogni bambino dovrebbe avere almeno per una mezz'ora al giorno l'opportunità di lavorare da solo in silenzio.
- Eseguire regolarmente delle brevi pause (circa 5 minuti) con giochi volti a stimolare la capacità di percezione. Ad esempio, si divide la classe in due gruppi; gli uni si muovono liberamente, gli altri osservano come sono vestiti i compagni. Dopo un po' il gruppo che osserva si gira da una parte e gli altri, senza farsi vedere, si scambiano alcuni capi di vestiario. A questo punto gli altri si girano nuovamente e devono indovinare quali sono i cambiamenti.

➡ La percezione del corpo:
v. fasc. 2/4, p. 3 ss.;
Rilassamento: v. fasc. 2/4,
p. 22 ss.

L'ora di educazione fisica parte della «scuola in movimento»

- Sviluppare le capacità coordinative e condizionali prestando particolare attenzione alla muscolatura che tende ad accorciarsi o a indebolirsi.
- Motivare i ragazzi ad una pratica sportiva anche al di fuori della scuola, ad es. far partecipare la classe ad un torneo di gioco, o invitare gli allievi ad esercitarsi regolarmente nel tempo libero con esercizi di abilità, l'arrampicata, la corsa, il nuoto, un programma di allenamento a casa (➡ 24 ore di triathlon: v. fasc. 4/4, p. 35).

➡ Migliorare le capacità coordinative e condizionali:
fasc. 2/4, p. 10 ss.

2 I disabili e lo Sport

2.1 Praticare sport insieme

I bambini, disabili e non, fanno sport tutti insieme! Nell'attività ludico sportiva ognuno può trarre vantaggio dall'altro ed essere aperto e disponibile. Offrendo delle attività comuni si consente un importante scambio di esperienze.

➡ I disabili e lo sport:
v. fasc. 7/1, p. 6

Si potrebbe anche pensare di coinvolgere un gruppo ospite di una casa protetta delle vicinanze in una lezione di educazione fisica, in una festa sportiva o addirittura nel campo scolastico della classe. Sono gli stessi allievi che potrebbero prendere contatto con i responsabili della casa, per chiarire le esigenze e stabilire una sorta di programma quadro.

Quando si pratica sport con disabili è importante star loro vicini ed assisterli. In particolare nella ginnastica agli attrezzi l'aiuto ed una scelta adeguata di esercizi rivestono importanza decisiva ai fini della motivazione. Consegne interessanti ed un ambiente rilassato costituiscono un importante punto di partenza per confrontarsi attivamente con l'attrezzo. Anche discipline sportive tradizionali come ad esempio nuoto, pallacanestro, minitennis, staffetta, possono essere praticate tutti insieme a patto di stabilire delle regole particolari.

2.2 Esempi pratici

Il cantiere del movimento

Diversi attrezzi scelti singolarmente vengono collegati in un percorso. Combinandoli liberamente si viene a creare una sorta di ragnatela sempre diversa. Gli allievi cercano un proprio percorso che li conduce ai vari attrezzi. Cercare un cammino individuale e consegne di movimento adeguate stimolano soluzioni motorie individuali:

- Spostandosi fra i vari attrezzi non si deve toccare terra.
- Cercare la strada verso un attrezzo ad occhi chiusi, guidati da un compagno.
- Un bambino disabile ed uno normale sono legati con una cordicella e svolgono insieme il percorso agli attrezzi.

⚠ Adeguare l'azione richiesta all'handicap che ci si trova di fronte.

Combinazione minitrampolino parallele per ipovedenti

Davanti ad un minitrampolino sono disposte nel senso della lunghezza due parallele, sistemate a circa mezzo metro di distanza fra loro. Fra di esse sono disposte due panche, che costituiscono una sorta di passerella che termina sul trampolino (le due panche e il telone del minitrampolino si trovano allo stesso livello). Le sbarre delle parallele servono da guida e danno sicurezza durante la rincorsa; quando finisce la sbarra si deve saltare (segnale tattile). Una volta eseguito il salto il bambino disabile viene aiutato da un compagno che lo prende per mano. Tornando alla posizione di partenza si devono eseguire diverse consegne di movimento alle parallele.

3 Aspetti interculturali

3.1 Esempi «da tutto il mondo»

Gli aspetti comuni e le particolarità delle diverse culture possono essere visuti con la danza, nel gioco e nel movimento. Ciò facendo si cerca di favorire una migliore comprensione reciproca.

In alcuni casi, soprattutto nei grandi agglomerati, i bambini stranieri vengono riuniti in classi particolari. Si potrebbe ad esempio invitare una di queste classi di alloglotti o di integrazione per un pomeriggio di movimento. Allo scopo ognuno prepara, spiega agli altri e poi esegue con loro i giochi o le danze preferite del proprio paese d'origine (Svizzera inclusa).

I giochi e le danze che riportiamo di seguito sono adatti anche per gruppi di una certa dimensione, non hanno bisogno di grandi spiegazioni e si possono fare subito.

Impariamo forme di movimento e di gioco provenienti da altre culture.

🕒 Aspetti interculturali:
v. fasc. 7/1, p. 7

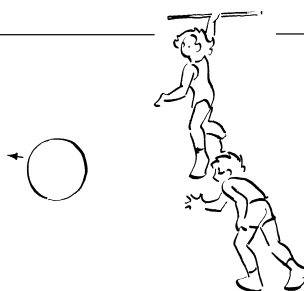
Gioco dei numeri tibetano: i bambini, suddivisi in piccoli gruppi, cercano di elaborare una strategia per imparare a memoria i cinque numeri (1 = tschhig, 2 = ni, 3 = sum, 4 = schi, 5 = na). Il docente scandisce per tre volte i numeri, poi i gruppi hanno del tempo a disposizione per assimilarli. Quando inizia il gioco i bambini si muovono liberamente per il locale, poi il docente dice un numero e gli allievi formano dei gruppi corrispondenti, ad esempio al «sum» (= 3) gruppi di tre, per poi tornare a muoversi liberamente.

- Il gioco viene praticato anche in Angola: 1 = mosi, 2 = vali, 3 = tatu, 4 = gualla, 5 = talu.
- Da noi si conosce il «gioco dell'atomo» (🕒 v. fasc. 5/4, p. 22).



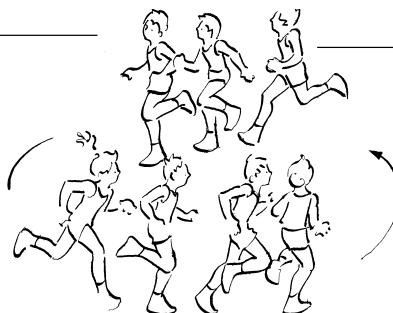
🕒 Come contano i bambini negli altri paesi?

Gutera Uriziga, un gioco di dadi del Ruanda: gli allievi scelgono un direttore di gara. Ogni giocatore ha un bastoncino lungo circa 1,5 m (oppure un sasso, o una pallina), il direttore di gara un cerchio. I giocatori si dispongono su una linea fianco a fianco pronti al lancio. Il direttore di gara si trova ad un'estremità della fila ad una quindicina di metri, e fa rotolare il cerchio parallelamente ai giocatori, che cercano di far passare il bastone attraverso di esso. Chi ci riesce ottiene un punto. Dopo qualche passaggio vince chi ha ottenuto il maggior numero di punti.



🕒 Giochi di lancio da tutto il mondo: v. fasc. 6/4, p. 12

Gioco di corsa indiano: tutti gli allievi corrono finché vogliono in una certa direzione o in cerchio. Quando uno di loro cambia direzione, anche gli altri devono seguirlo. Chi si stanca, può riposarsi lungo una linea prestabilita, per poi ricominciare da capo. Il gioco finisce quando tutti corrono per un periodo di tempo prestabilito (ad es. un minuto) nella stessa direzione.



🕒 Quali giochi di corsa ed inseguimento giocano gli altri bambini?

Mayim-Mayim: Danza della pioggia israeliana da eseguire in cerchio tenendosi per mano (Mayim = acqua).

1-10 preparazione

Parte A:

1-4 Passo incrociato con la gamba destra davanti alla sinistra (1), passo laterale a sin. passo incrociato des. dietro la sin. (3) con saltello sul piede sinistro (4).

5-16 = ripetere 3 volte 1-4,

Parte B:

1-4 4 passi avanti verso il centro del cerchio, iniziando di des. e sottolineando il primo passo con un lieve saltello, dal secondo al 4 passo sollevare le braccia.

5-8 4 passi a des., iniziando a des. con un lieve saltello; abbassare le braccia.

9-16 Ripetere la parte B.

Parte C:

1-4 Rotazione a sin. 1/4 di cerchio e passi des., sin. des., passo finale sin. con 1/4 di rotazione verso il centro del cerchio.

5-12 battere 8 volte con il piede des. Il sin. poggia alternativamente 4 volte in avanti incrociato e 4 volte sulla sinistra.

13-20 = 5-12, ma a volte incrociando la gamba sinistra battere 4 volte le mani.

☞ Com'è il clima negli altri paesi? Che tempo fa?



☞ Musica: Kögler SP 23035 o FK 1475

Alewander: Danza per bambini (CH), a coppie, in cerchio guardando verso il centro. Ci si tiene per mano all'altezza delle spalle.

1-8 Preparazione

Parte A: Passeggiata in cerchio

1-16 15 passi avanti in senso anti orario (iniziare a sin.), ultimo passo des. accanto a sin.

17-32 15 passi avanti in senso orario (iniziare a sin.), ultimo passo des. accanto a sin.

Parte B: avanti e indietro

1-4 4 passi (iniziando a sin.): bambine in av. verso il centro (a braccia aperte), bambini ind. (braccia raccolte).

5-8 4 passi (iniziando a sin.): bambine ind. (a braccia aperte), bambini in av. verso il centro (braccia raccolte).

9-16 = 1-8, ma scambiandosi i ruoli

17-32 = 1-16

Parte A: Passeggiata in cerchio

Parte C: Le coppie si avvicinano

1-16 16 passi per mano des. (iniziare di sin. tenendosi per la mano des. all'altezza delle spalle, rotazione in senso orario).

17-32 16 passi per mano sin. (iniziare di sin. tenendosi per la mano sin. all'altezza delle spalle, rotazione in senso anti orario).

Parte A: Passeggiata in cerchio

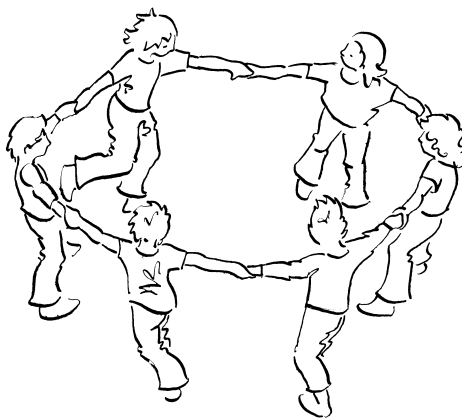
Parte B: avanti e indietro

Parte A: Passeggiata in cerchio

☞ Danzare: v. fasc. 2/4, p. 32 ss.

☞ Musica: Alewander, CD: Kindertänze, Pan-Verlag.

⚠ All'inizio si può danzare con la sola parte A (ascoltare soltanto le parti B e C).



4 Progetti nella lezione

4.1 Contenuti ed obiettivi

Realizzare in un team un obiettivo comune

Con questo tipo di insegnamento si stimola un apprendimento autonomo e fatto con gli altri. La classe, suddivisa in diversi gruppi sulla base dei diversi interessi, realizza nella massima autonomia possibile un progetto (un'idea). Il docente svolge un ruolo di «accompagnatore», assiste gli allievi in posizione piuttosto defilata e offre loro sostegno se necessario, nella realizzazione delle «loro» idee. Le esperienze fatte dai partecipanti sono importanti almeno quanto il prodotto finale, e devono quindi essere valutate. In tal modo gli allievi imparano a valutare realisticamente le proprie capacità e possibilità. Si pongono degli obiettivi, pianificano sequenze di allenamento, subordinano al gruppo i propri personali interessi e valutano i risultati ottenuti.

4.2 Pianificare – Realizzare – Valutare

- *Scelta dei temi nella formazione dei gruppi:* il docente stabilisce le condizioni quadro (ad es. ambito temporale, grandezza dei gruppi ecc.) ed eventualmente una idea comune a tutti (ad es. realizzare esercizi da mostrare in una serata con i genitori). Esse vengono poi presentate agli allievi ed eventualmente precisate e modificate con loro. Nel corso della discussione tutti i partecipanti hanno modo di presentare i propri interessi (ad es. streetball, Hip-Hop, giochi di abilità, acrobatica ...). Al termine gli allievi riportano su un foglio di carta uno o due temi e cercano un compagno con gli stessi interessi. Una volta costituiti in tal modo i gruppi – che non potranno poi essere cambiati – ciascuno prepara una presentazione del proprio progetto.
- *Pianificazione e preparazione del lavoro:* ogni gruppo prepara un progetto di base che contiene ad esempio: tema, obiettivi (che cosa vorremmo poter fare al termine...) piano di lavoro, eventuali aiutanti, materiale necessario. Il docente approva i progetti e sostiene i diversi gruppi.
- *Lavoro sul progetto:* prima di ogni lezione i gruppi annunciano quello che intendono fare e annotano l'obiettivo parziale da raggiungere. Durante l'intera lezione i gruppi lavorano in modo autonomo, mentre alla fine si fa il punto per vedere dove ci si trovi con il lavoro previsto. Che cosa bisogna fare come prossimo passo? Che cosa funziona e cosa no, nel nostro lavoro attuale? Si rispettano gli accordi? Lavoriamo tutti insieme al raggiungimento dello scopo?
- *Presentazione dei risultati (azione):* La presentazione dei risultati rappresenta un momento importante del progetto. È possibile sotto forma di rappresentazione per i genitori, dimostrazione delle abilità apprese, formazione reciproca sui contenuti affrontati dai vari gruppi ecc.
- *Rassegna e valutazione:* Il gruppo ed infine l'intera classe riflette su alcuni aspetti del lavoro come ad esempio: cosa è ben riuscito, cosa meno bene? Cosa abbiamo imparato, cosa ci manca ancora? Perché? Che cosa dovremo cambiare la prossima volta che realizziamo un progetto?

☞ Meglio scegliere i temi e formare i gruppi al di fuori della lezione. Ev. consentire di scegliere fra diversi temi.

☞ Mettere il concetto di fondo per iscritto, tenere un diario.

☞ Il docente rimane nell'ombra, cercando di trovare il giusto equilibrio fra assistenza e sostegno, eccessivo sostegno e inutili «coccole».

☞ Per alcune idee:
v. fasc. 7/1, p. 9

📌 Un progetto impostato sul «movimento».

4.3 La bicicletta come mezzo di locomozione e attrezzo sportivo

Il tema «bicicletta» è particolarmente indicato per un apprendimento interdisciplinare e sotto forma di progetto. Al centro dell'attenzione troviamo ambiti come l'educazione stradale, la bici come attrezzo sportivo, la manutenzione e le riparazioni, posizioni e pareri in merito alla problematica ambientale, la bicicletta nel corso del tempo, la lettura della carta per quando si svolgono escursioni o giri in bicicletta, conoscenze tecniche...

I temi riportati di seguito potrebbero essere affrontati nell'ambito di una «settimana in bicicletta» o sotto forma di corso (ad es. un pomeriggio alla settimana per un trimestre), ma sono possibili anche numerose altre forme organizzative, come ad es. una corsa d'orientamento in bicicletta o un incontro con specialisti (meccanico, esperto di traffico, poliziotto, corridore ciclista).

Educazione stradale

Con esercizi teorici e pratici si illustra e si prova il comportamento nel traffico. Attenzione particolare va attribuita ad una guida corretta, alla conoscenza delle regole della strada e alla dotazione prevista per legge. Una bicicletta utilizzata nel traffico deve avere una dotazione corretta.

In particolare si parla del comportamento da tenere quando si è in due, in un piccolo gruppo o con tutta la classe e si accenna all'abbigliamento e a come fissare correttamente gli oggetti trasportati. Particolarmente importante è parlare dell'uso del casco, illustrandone le ragioni. Quando ci si trova in una scuola di una certa ampiezza, ci si potrebbe chiedere se non valga la pena di acquistare una dotazione per l'intera classe (informazioni presso: upi, Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni, Casella postale, 3001 Berna).

Bicicletta con dotazione corretta:

- Luci (davanti bianca, dietro rossa)
- Freni sulle ruote sia anteriore che posteriore
- Catarifrangente sia davanti sia dietro
- Pedali con catarifrangenti
- Campanello
- Dispositivo antifurto
- Vignetta valida

Lista di controllo per gite in bicicletta

Pianificare:

- Controllare e migliorare la tecnica di guida degli allievi.
- Esercitare insieme ai ragazzi le regole della strada e semplici riparazioni.
- Prima di eseguire la gita eseguire personalmente una ricognizione del percorso in bicicletta.
- Evitare strade molto trafficate e ampie; utilizzare sentieri e piste ciclabili.
- Controllare che le biciclette siano in condizioni adeguate.
- Esercitare e controllare le capacità dei ragazzi sulla bicicletta.
- Prevedere eventuali problemi di trasporto.
- Coinvolgere degli accompagnatori.
- Suddividere e istruire accuratamente i gruppi.
- Imporre l'uso del casco.

Realizzare:

- Andare in piccoli gruppi.
- Ogni gruppo viene guidato da un accompagnatore.
- Ogni gruppo è fornito di carta, materiale per le riparazioni e cassetta di pronto soccorso.
- I gruppi tengono una distanza adeguata e si ritrovano in un punto stabilito in precedenza.
- Procedere in gruppi numerosi solo in casi di emergenza: a partire da 10 persone, procedere affiancati due a due.
- Prima delle tappe più impegnative inserire delle pause per concentrarsi: indossare abiti più caldi (giacca a vento o simili), ricordare le regole della circolazione e i comportamenti fondamentali (ad es. divieto di sorpasso, no assoluto alle gare ...).
- Il bagaglio va assicurato con attenzione e controllato da parte del responsabile.

Percorso per biciclette (ciclopiste)

In collaborazione con il docente gli allievi progettano e realizzano nell'area della scuola un percorso per le biciclette. Le varie stazioni vengono illustrate tramite apposite tavole, per cui le attività possono essere eseguite da soli e senza spiegazioni da parte di altri. Magari si può prevedere un tempo massimo per il percorso, con penalità in secondi per errori tecnici.

Il percorso casa – scuola

Ragazzi e docenti esaminano la questione disegnando i vari percorsi fatti dagli allievi su una piantina della città, specificando il mezzo usato; a piedi, in bicicletta, con mezzi di trasporto pubblici. Usando un questionario si possono coinvolgere anche altre classi. Per ottenere un percorso il più diretto e sicuro possibile si può predisporre una lista con i desideri dei ragazzi da sottoporre poi all'attenzione del competente ufficio cittadino, della polizia o delle autorità scolastiche.

Tecnica e conoscenze

Quando si insegnano le conoscenze basilari tecnico-fisiche, si potrebbe parlare ad esempio di come funziona la trasmissione delle forze fra ruota dentata e catena. Oltre alle nozioni teoriche far provare nella pratica quanto diverse siano le distanze percorse con una pedalata a seconda dei rapporti utilizzati.

Fra le nozioni basilari rientrano la conoscenza del nome e del funzionamento delle singole parti di una bicicletta, e il saper distinguere fra i diversi tipi di biciclette (rampichino, bici da corsa ...). Inoltre i ragazzi imparano le nozioni fondamentali sull'ottimale posizionamento di sella e manubrio: ad esempio, la sella va posizionata in modo tale che con il tallone si possa comodamente raggiungere il pedale nel suo punto più basso.

Riparazioni

Nella manutenzione della propria bicicletta rientra anche l'eliminazione di piccoli difetti. Gli allievi imparano a pulire le ruote, a oliare e ingrassare le parti mobili, a controllare la pressione degli pneumatici o a riparare una camera d'aria forata.

Festa della bicicletta

Il punto saliente di una settimana potrebbe essere una festa della bicicletta, ad es.:

- Servizio di riparazione per le biciclette;
- Giornata della pulizia delle bici per tutta la scuola;
- Mercatino della bicicletta (acquisto e scambio);
- Esposizione di bicicletta con possibilità di provare modelli particolari;
- Corsa di orientamento in bicicletta con quiz e percorso impegnativo;
- Esposizione sulle attività svolte durante la settimana e sui risultati ottenuti.

➡ Idee per un percorso e forme di gioco con la bicicletta: v. fasc. 6/4, p. 15 s.



➡ Per le riparazioni: v. «Das grosse Fahrradbuch», fasc. 7/4, p. 16.

5 Manifestazioni e feste sportive

5.1 Giornate sportive

Idea di base

Giornate di questo genere dovrebbero offrire agli allievi un ampio spettro di attività motorie, che tengano conto dei diversi sensi che si possono ad esse attribuire. In gara vengono sollecitate aspetti dell'apprendimento sociale, dello spirito di squadra e del lavoro nell'ambito di un gruppo. Le forme di gioco sono concepite in modo che ogni allievo riesca a dare il massimo per contribuire alla prestazione della propria squadra.

☯ Sensi: v. fasc. 1/4, p. 3/4

Obiettivi: gli allievi

- *si muovono* nel modo più variato possibile;
- *si incontrano* in una squadra e risolvono insieme i compiti motori;
- *vivono* una piacevole atmosfera di gara e provano piacere dinanzi a compiti di movimento stimolanti.

Ⓜ Gli allievi vivono una bella giornata di sport.

Organizzazione e punteggio

- La gara si suddivide su 10 stazioni disposte nel cortile o in palestra. Ogni stazione è sorvegliata da un adulto, che fa in modo che ogni gruppo possa trovare il campo di gioco in condizioni ottimali.
- Di volta in volta ad ogni stazione si trovano impegnati due gruppi di cinque; ciascun gruppo fa annotare il risultato ottenuto sul foglio di punteggio (➡ v. fasc. 7/4, p. 15) e passa alla stazione successiva.
- Ad ogni stazione prima della gara si ha una breve fase di prova.
- Per ogni stazione si hanno a disposizione 10 minuti di tempo.
- Al termine della gara si stabilisce per ogni stazione la classifica parziale. Le posizioni in classifica delle singole stazioni vengono poi sommate fra loro, e la squadra che ha il minore totale vince.
- La gara dura due ore circa e vi possono partecipare non più di un centinaio di allievi.

➡ Una volta elaborato il concetto generale della giornata, le attività alle singole stazioni possono ovviamente essere modificate a piacimento.

Formazione delle squadre

I docenti formano in anticipo gruppi di cinque allievi provenienti da classi diverse. Ogni gruppo si sceglie un nome e decide il colore della propria tenuta, magari ispirandosi a personaggi dei fumetti!

☯ Tingere da soli la propria tenuta di gioco !

Suggerimenti per un programma di contorno

- All'inizio della giornata di gare tutti i partecipanti cantano insieme una canzone «inno dei giochi» imparata in anticipo, o eseguono una danza.
- Nel periodo fra la fine delle gare e l'annuncio dei vincitori i ragazzi possono consumare uno spuntino.
- La mattinata si chiude facendo tutti insieme dei New Games.
- Durante la pausa di mezzogiorno in palestra si tiene uno «Show», con la partecipazione di varie classi (danza, teatro, canto, numeri di abilità ...).
- Nel pomeriggio si partecipa tutti insieme a un piccolo torneo di giochi.

➡ Manifestazioni e feste sportive: v. fasc. 7/1, p. 11 s.

5.2 Gare e stazioni

Salto in lungo a zone: gli allievi prendono la rincorsa per saltare il più lontano possibile nella sabbia da una zona di stacco di 80 cm. La fossa di sabbia è suddivisa con cordicelle elastiche in tre zone (2.00 m – 2.50 m – 3.00 m – 3.50 m). Ogni allievo ha due tentativi.

Punteggio: Sul foglio di punteggio si riporta il punteggio totale di ogni membro della squadra.



➔ **Obiettivo**

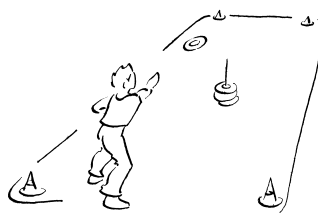
- Saltare in lungo

➔ **Materiale:**

- Impianto per il salto
- 4 cordicelle elastiche
- Picchetti
- Metro a nastro

Biathlon: la squadra intera percorre 5 giri di corsa su un perimetro delimitato con i coni. Poi ogni giocatore lancia tre copertoni di bicicletta cercando di infilarli in un paletto conficcato a terra posto a una distanza di 5 m, e terminati i lanci corre a recuperarli. Ogni squadra deve ottenere almeno 10 centri; per ogni punto mancante l'intera squadra percorre un altro giro di campo.

Punteggio: si riporta sulla carta il tempo impiegato.



➔ **Obiettivo:**

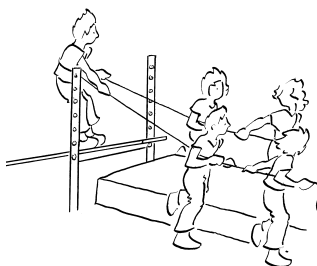
- Colpire un bersaglio

➔ **Materiale:**

- 4 Coni
- 6 pneumatici di bicicletta
- 2 Paletti (appuntiti)
- Cronometro

Salto con gli sci: utilizzando 3 panchine e una sbarra si costruisce un trampolino, davanti al quale si sistema un tappetone. Un allievo calza pantofole di feltro e si tiene saldamente ad una corda, tirata dagli altri quattro. All'estremità del trampolino il saltatore lascia la corda e si lancia sul tappetone. La zona di atterraggio è suddivisa in 3 settori. Tutti hanno due tentativi a disposizione.

Punteggio: sul foglio di punteggio si riporta il punteggio totale di ogni membro della squadra.



➔ **Obiettivo:**

- Promuovere la collaborazione

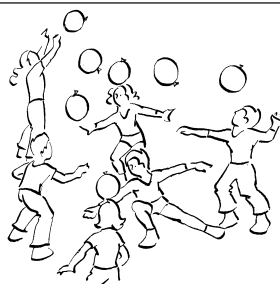
➔ **Materiale:**

- 1 Sbarra
- 3 Panchine
- 1 Tappetone
- 2 Paia di pantofole di feltro (o resti di stoffa pesante)

🌀 Disporre altri tappetini.

Palloni e stress: i 5 componenti della squadra cercano di tenere in aria il più possibile 6 palloncini con dei colpetti leggeri.

Punteggio: al «Via!» si lanciano in aria tutti i palloni e scatta il cronometro. Non appena un pallone tocca terra si prende il tempo. Due tentativi, si registra nel foglio di punteggio il migliore.



➔ **Obiettivo:**

- Uso della capacità di orientamento e di reazione

➔ **Materiale:**

- Cronometro
- 20–30 palloncini
- Ev. pompa per gonfiare palloni

Trasporto dell'acqua: nel tempo limite di 5 minuti, ogni allievo deve riempire ad una fontanella o da un grande contenitore un bicchierino di plastica, trasportando l'acqua attraverso un percorso «accidentato» (ad esempio strisciare entro pneumatici di bicicletta senza deporre a terra il bicchiere, oppure superare ostacoli vari) per poi vuotarla in un secchio. Allo scadere del tempo quanti litri si trovano nel secchio?

Punteggio: si riporta sul foglio di punteggio il contenuto del secchio (litri e decilitri).



➔ **Obiettivo:**

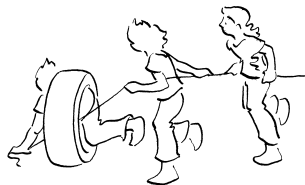
- Resistenza e coordinazione

➔ **Materiale:**

- 11–15 bicchierini di plastica
- 2 copertoni di bici e altro...
- 2 secchi
- Cronometro

Corsa a ostacoli: tutti i giocatori eseguono un percorso a ostacoli tenendosi ad una cordicella, che non possono mai lasciare. Ostacoli: attraversare le parallele, passare attraverso un copertone, strisciare entro un tunnel composto da due panchine ricoperte con un tappetone, eseguire uno slalom di corsa fra i paletti ...

Punteggio: si riporta nel foglio di punteggio il tempo impiegato a coprire il percorso.



➔ **Obiettivo:**

- Curare la coordinazione e la cooperazione

➔ **Materiale:**

- 2 cordicelle
- Parallele
- 2 panchine, 1 tappetone
- 1 copertone di bicicletta
- Cronometro

Palla nel sacco: un allievo deve tenere un piede dentro un copertone di bicicletta e cercare di recuperare con un sacco le palline da tennis che gli vengono lanciate dai compagni di squadra, disposti a una distanza di 12–20 metri. Un giocatore recupera continuamente le palle, facendole rotolare di nuovo ai lanciatori. È possibile sostituire il giocatore al sacco e il «raccattapalle».

Punteggio: si contano le palline raccolte nel sacco. Tempo massimo 4 minuti.



➔ **Obiettivo:**

- Esercitare i lanci

➔ **Materiale:**

- 2 sacchetti di plastica
- 2 copertoni di bicicletta
- 8 palline da tennis
- Nastro per la linea di tiro

La corsa del puzzle: almeno 4 membri del gruppo tengono un copertone e corrono tutti insieme a prendere una tessera del mosaico per volta, da portare alla linea di partenza, dove si può comporre il puzzle. Un giocatore a turno può riposare e iniziare a ricomporre la figura.

Punteggio: riportare sul foglio di punteggio il tempo occorso per ricomporre il puzzle.



➔ **Obiettivo:**

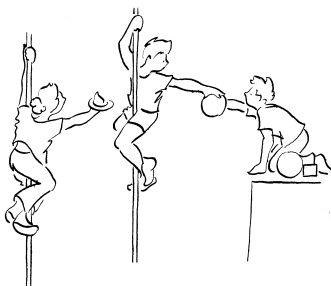
- Promuovere resistenza e rispetto reciproco

➔ **Materiale:**

- 2 Puzzle (circa 20 pezzi)
- 2 copertoni
- Nastro per la partenza
- Cronometro

La spedizione: i 5 componenti della squadra sono seduti con il materiale presso il «campo base» (tappetino). Passando sulle pertiche il materiale deve essere trasportato al «campo in quota» (cassone). Il materiale: corda, tre cordicelle legate insieme, 2 palle medicinali, tre bacchette per ginnastica e un copertone. Un giocatore alla volta può toccare terra con un piede, ma non può passare gli oggetti ai compagni!

Punteggio: si blocca il cronometro quando tutti i giocatori e il materiale hanno raggiunto il cassone.



➔ **Obiettivo:**

- Sostenere forza e collaborazione

➔ **Materiale:**

- 1 tappetino
- 1 quadro svedese
- 1 corda, 3 cordicelle
- 2 palle medicinali
- 1 copertone, 3 bacchette
- Cronometro

Staffetta a ostacoli: ogni squadra si dispone in modo da avere 3 allievi su un percorso con ostacoli alti e 2 su uno con ostacoli bassi. Ogni allievo corre la distanza e poi passa il testimone al prossimo.

Punteggio: si registra sul foglio di punteggio il tempo totale impiegato dalla squadra.



➔ **Obiettivo:**

- Superare ostacoli

➔ **Materiale:**

- 12 ostacoli
- 2 testimoni per la staffetta
- Cronometro

5.3 Foglio di punteggio

Nome della squadra: _____

Nome degli allievi _____

Disciplina	Tempo	Punteggio	Punti per la classifica
Salto a zone		1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	
		Totale:	
Biathlon			
Salto con gli sci		1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	
		Totale:	
Palloni e stress		Il più a lungo possibile!	
Trasporto dell'acqua	Contenuto del secchio:		
Corsa a ostacoli			
Palla nel sacco	Numero palline prese:		
La corsa del puzzle			
La spedizione			
Staffetta a ostacoli			
		Punteggio totale	
		RANGO	

Bibliografia / Ausili didattici

AUTORENTEAM SVSS: BAUMANN, A.: SAGAN, L.:	Pausenplatzgestaltung. Bern: SVSS 1991. Fata Morgana – oder die Suche nach der verlorenen Gesundheit. Zürich: Pro Juventute 1989. Die Gesundheit der Nationen. Reinbeck 1992.	Educazione alla salute
AUTORENTEAM SVSS: KLUPSCH-SAHLMANN, R.: BUCHER, W.: (Hrsg.)	Sitzen als Belastung. Bern: SVSS 1991. Bewegte Schule: Zs. Sportpädagogik. Seelze: Friedrich 1995. 814 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Schorndorf 2000.	Scuola in movimento
HÄBERLI, R.: POWEL von B.: SCHUCAN-KAISER, R.: WILCOX, C.:	Sport mit geistig Behinderten. Schweizerischer Verband für Behindertensport. Volketswil 1991. Körperbehindertpädagogik. Stuttgart 1984. 1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte (und Nichtbehinderte). Schorndorf: Hofmann 1993. Spiele für körperbehinderte Kinder. Ein praktischer Weg zur Integration. Reinbeck bei Hamburg 1980.	Disabili e sport
KOBEL, D., BERNI, A.:	Sporttage an der Primarschule des Kantons Zürich. Diplomarbeit an der ETH Zürich. Zürich 1994.	Insegnamento e territorio
BUCHER, W.: BUWAL: ERNST, M.: KIM, A.: KUHTZ, Chr.: AUTORENTEAM ESSM:	1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994. Rund ums Velo. Unterrichtseinheit 5.–9. Schuljahr. 1991. (Best.: EDMZ 3000 Bern) Radsport in Schule und Verein. Aachen 1992. Velo und Verkehr, Werkstatt-Unterlagen. Verlag Zürcher Kantonale Mittelstufenkonferenz, 1993. Das grosse Fahrradbuch. Kiel 1986. Leiterhandbuch Radsport. Magglingen 1995.	Alla scoperta della bicicletta
ALLEMANN-GHIONDA, C.: AUNHEIMER, G.: KUMMER, I.: MÜLLER-ANTOINE, M.:	Schulische Probleme von Fremdarbeiterkindern. Schweiz. Koordinationsstelle für Bildungsfragen. Aarau 1988. Einführung in die interkulturelle Pädagogik. Darmstadt 1990. Fremd in der Schweiz. Texte von Ausländern. Bern 1987. Spiele rund um die Welt. Köln: UNICEF 1992.	Insegnamento e interculturalità
Videocassette: ESSM:	• Mitenand. Magglingen 1993. • Bewegte Pause. Magglingen 1988. • Bewegter Unterricht; Serie. Magglingen 1993.	
PRO JUVENTUTE:	• Fata Morgana – oder die Suche nach der verlorenen Gesundheit.	

Indinzi di contatto:

- Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi
- Ufficio federale dello sport UFSPÖ
- Schweizerischer Verband für Behindertensport SVB

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.