

Esempio di lezione FunFit – **La lezione facoltativa**

FunFit è una lezione supplementare di sport esclusivamente per gli alunni che non sono dei piccoli Messi o Ronaldo. In un ambiente protetto, viene dato loro la possibilità di fare delle esperienze gratificanti, di divertirsi e di rafforzare la loro autostima.

Il seguente esempio di lezione tratto dal progetto FunFit mostra in che modo l'autore gestisce il proprio corso nell'ambito dello sport scolastico facoltativo con un gruppo di 6-10 bambini che incontrano difficoltà a praticare sport di una scuola media di Basilea Campagna. Si consiglia di adattare la lezione all'educazione fisica obbligatoria.

Condizioni

- Durata della lezione: 60 minuti
- Età: a partire dagli 8 anni
- Livello scolastico: dalla scuola elementare

Obiettivi d'insegnamento

- [Attività secondo le cinque origini del concetto di sé](#)

Osservazione: le dichiarazioni degli allievi durante la lezione riguardano una valutazione del progetto FunFit del 2020. La valutazione completa può essere richiesta a [Rafael Bühlmann](#).

	Durata	Obiettivi/Compiti degli allievi	Attività del docente/monitore
Riscaldamento	2 min.	Musica In piccoli gruppi, la musica favorisce il rilassamento e l'attivazione muscolare.	Prima che gli allievi entrino in palestra, il docente/monitore fa partire una playlist motivante.
Parte principale	20 min.	Attrezzi da giocare (ad es. diavolo) <ul style="list-style-type: none">• Miglioramento delle capacità di coordinazione.• Gli allievi scoprono che impegnandosi si migliora. <p>Gli allievi esercitano delle evoluzioni con il diavolo, ad esempio lancio e presa, ascensore, grind, campana ecc. e si aiutano a vicenda.</p> <p><i>«Devo ammettere che all'inizio non mi è sembrato così divertente perché non riuscivo bene, ma il signor Bühlmann mi seguiva e mi spronava di continuo dicendomi «vedrai che ce la fai, riprova» ed ecco che ora mi piace un sacco.»</i> (Diego, 13 anni)</p>	Il docente fissa dei traguardi intermedi (cfr. Bussola del diavolo, pag. 7) e motiva gli allievi a raggiungerli. Inoltre, sottolinea i progressi attraverso riscontri, video e diari di apprendimento.
	35 min.	Gioco a scelta (ad es. Ultimate) <ul style="list-style-type: none">• Miglioramento della condizione fisica e della competenza di gioco.• Consapevolezza dell'importanza del proprio ruolo all'interno della squadra. <p>Se tutto va per il verso giusto, gli allievi acquisiscono coraggio e determinazione. Corrono, fanno dei passaggi, si chiamano, fanno gol, esultano e si abbracciano.</p> <p><i>«In FunFit decidiamo noi cosa fare. Non ci sono voti e si è meno stressati.»</i> (Diego, 13 anni)</p> <p><i>«Qui si gioca a punti e noi segniamo i punti. Questo succede solo nell'ambito di FunFit. Nelle lezioni normali di educazione fisica non mi è mai capitato.»</i> (Luca, 14 anni)</p>	Il docente aumenta il numero di riscontri positivi e se necessario partecipa al gioco per accrescerne l'intensità e offrire agli allievi più opportunità.

	Durata	Obiettivi/Compiti degli allievi	Attività del docente/monitore
Conclusione	3 min.	<p>Riflessione</p> <p>Con le domande giuste, animare i partecipanti, fare in modo che sviluppino la consapevolezza nei confronti di ciò che sentono e incentivarli a rivivere esperienze gratificanti.</p> <p>Dopo essersi dati il cinque, gli allievi discutono della partita, ev. sotto la direzione del docente/monitore.</p> <p><i>«Quando un'ora di FunFit è andata bene e ho dato il massimo, mi sento davvero sicuro di me, è una bella sensazione (...) e poi sono più contento di fare ginnastica con la mia classe.» (Elia, 14 anni)</i></p>	<p>Domande che favoriscono lo sviluppo del concetto di sé:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Che cosa è andato particolarmente bene oggi?» • «Come è riuscita la vostra squadra a segnare tanti gol?» • «Avete dato il massimo, avete sudato un sacco... come vi sentite?»

Good Practice

Mettere in luce i progressi

- Ad es. con giochi di abilità che stimolano la coordinazione (diabolo, palline da giocoliere, devil stick ecc.) durante i quali gli allievi possono allenarsi ogni settimana con il sostegno individuale del docente.
- Fissare dei traguardi intermedi, evidenziare i progressi di apprendimento mediante riscontri, video o diari di apprendimento e porre domande di riflessione per rafforzare adeguatamente l'autostima.

Giocare, giocare e ancora giocare

- Coinvolgere gli allievi nella decisione dello sport da praticare sino alla fine della lezione. Il docente partecipa al gioco aumentando in tal modo le possibilità di segnare un punto e di gioire al termine dell'ora.
- I giochi in piccoli gruppi (max. 3 contro 3) su diversi campi aumentano i contatti con la palla e le versioni facilitate (ad es. nastrini attaccati alle palline da unihockey, canestri più bassi o l'utilizzo di una palla da Futsal) regalano molte più esperienze gratificanti.



Il progetto FunFit

Concepita, sviluppata e messa in pratica dall'autore di questo tema del mese, Rafael Buhlmann, FunFit è una lezione di attività

fisica supplementare che si propone di trasmettere agli allievi meno forti il piacere di muoversi. L'effetto positivo sull'autostima degli allievi è tale che nel frattempo numerose scuole elementari e medie dei Cantoni di Basilea Campagna e Argovia propongono veri e propri corsi FunFit nell'ambito dell'educazione fisica facoltativa a scuola. Gioventù + Sport sostiene questo progetto e sulla sua homepage mette a disposizione tutta la documentazione necessaria.

→ [Vai al progetto](#)