

3

Fascicolo 3 Volume 1 Teoria

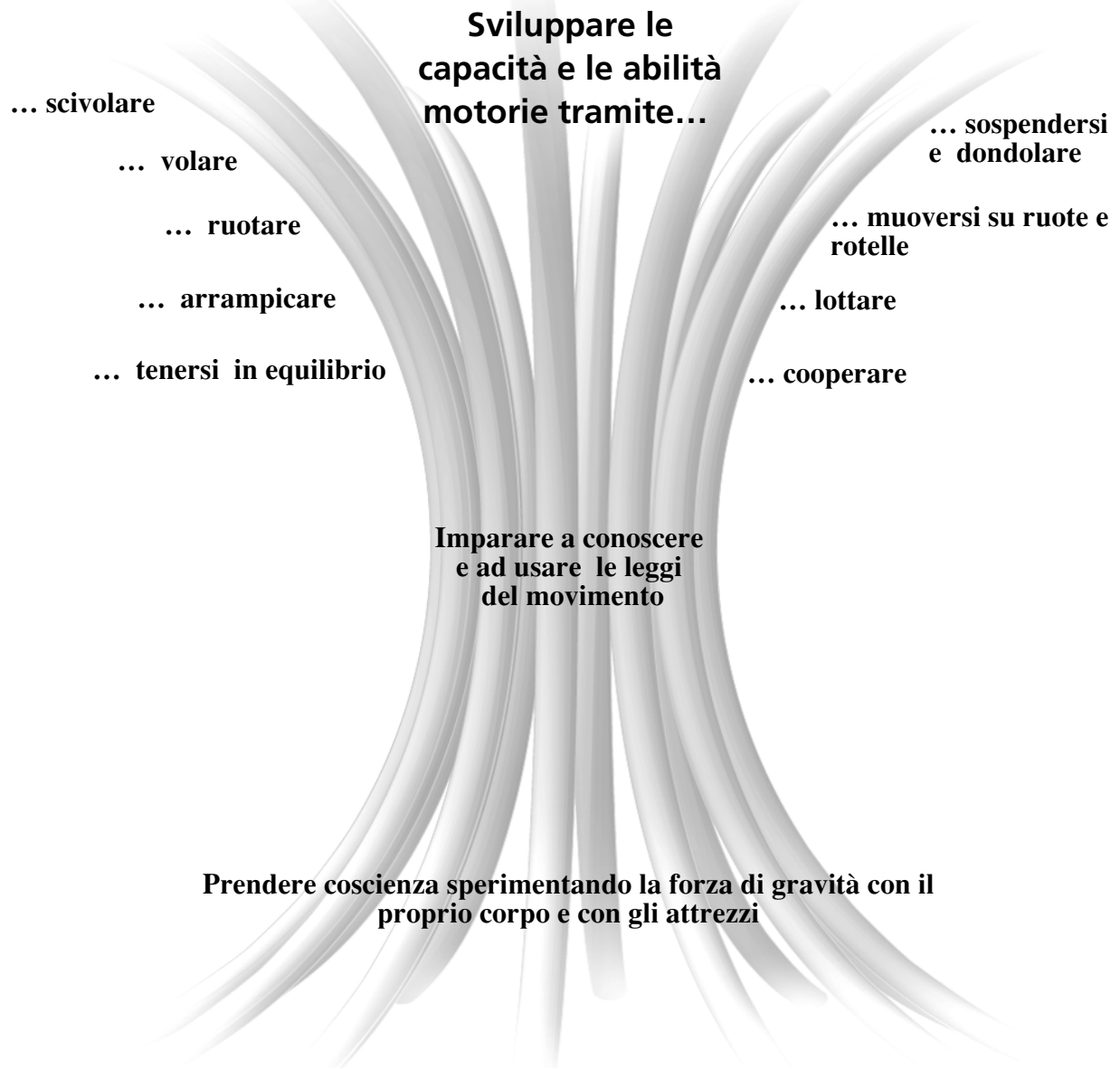


Tenersi in equilibrio Arrampicare Ruotare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 3



I bambini imparano a controllare il proprio corpo in situazioni originali. Sperimentano forme di movimento e di comportamento e valutano in modo attento e coscienzioso le loro possibilità e i loro limiti. Con un approccio ludico alla forza di gravità e alle leggi fondamentali della fisica accrescono il piacere di muoversi su e con attrezzi. Sviluppano così le loro capacità motorie e le loro abilità sportive.

Accenti nel fascicolo 3 dei volumi 2 a 6

- Soddisfare il naturale bisogno di movimento e sviluppare le percezioni sensoriali del bambino con giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, muoversi su rotelle e ruote, scivolare e slittare, lottare
- Acquisire le capacità di base a, con e sugli attrezzi
- Nelle situazioni difficili aiutarsi e assicurarsi a vicenda



Scuola dell'infanzia

-
- Acquisire le abilità tramite giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare muoversi su rotelle e scivolare
 - Riconoscere cause ed effetti delle leggi naturali
 - Eseguire forme diverse di lotta
 - Aiutare ed assicurarsi a vicenda



1. – 4. anno

-
- Acquisire ed applicare abilità specifiche, concatenamenti e forme artistiche attrattive con gli attrezzi
 - Percepire cause e effetti del movimento, affinando le sensazioni motorie
 - Vivere in prima persona i movimenti



4. – 6. anno

-
- Dare forma concreta a determinate abilità e completarle tramite compiti aggiuntivi di condizione e coordinazione
 - Acquisire, dar forma e completare abilità tradizionali con gli attrezzi, forme artistiche ed acrobatiche
 - Acquisire le abilità di base necessarie per gli sport di combattimento
 - Aiutare ed assicurarsi a vicenda



6. – 9. anno

-
- Acquisire ed utilizzare forme artistiche relative a giochi di equilibrio, arrampicare, ruotare, volare, dondolare e oscillare, muoversi su rotelle e scivolare
 - Sperimentare con la pratica i principi della biomeccanica
 - Allenare la forza agli e con gli attrezzi
 - Praticare uno sport di combattimento
 - Aiutarsi ed assicurarsi a vicenda



10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* è una base per pianificare l'attività sportiva e gli allenamenti personali. Esso contiene indicazioni e suggerimenti sui seguenti temi:

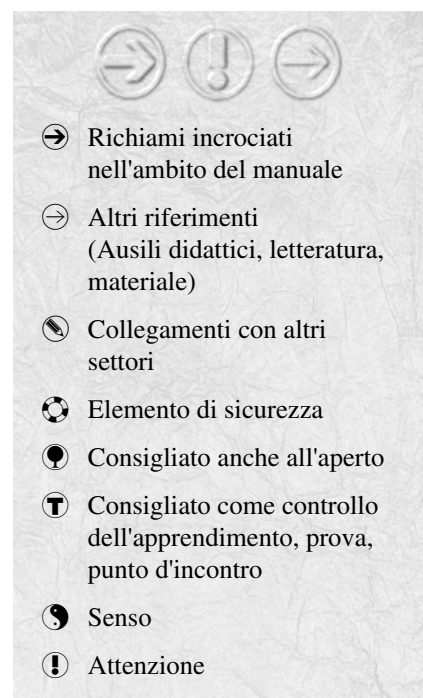
Attrezzi sportivi speciali (ad es. pattini Inline, aspetti relativi alla sicurezza, consigli per l'acquisto ecc.), esercizi per l'«Home training» con semplici attrezzi ecc.



Libretto dello sport

Indice

1	Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare ... senso e interpretazioni	
	• Acquisire esperienze di movimento	2
	• Passare dalle abilità motorie di base a quelle più complesse	2
	• La rosa dei sensi	3
2	Contenuti e obiettivi	
	• Tenersi in equilibrio	4
	• Arrampicare	4
	• Volare	5
	• Ruotare	5
	• Sospendersi e dondolare	6
	• Scivolare, pattinare	6
	• Lottare	7
	• Cooperare	7
3	Apprendere	
	• Apprendere i movimenti	8
	• Apprendimento guidato, reciproco e autonomo	8
4	Insegnare a stare in equilibrio, arrampicare e ruotare	
	4.1 Ideare	
	• Condizioni	9
	• Contenuti, obiettivi, accenti	9
	• Metodi di apprendimento e di insegnamento	9
	4.2 Realizzare	
	• Elaborare, mettersi in condizione	10
	• Acquisire ed esercitare	10
	• Variare e creare	10
	4.3 Valutare	
	• Presentare i risultati dell'apprendimento	11
	• Analizzare il processo e il prodotto dell'apprendimento	11
	• Valutare e definire obiettivi nuovi	11
	Bibliografia	12



1 Tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare ... senso e interpretazioni

Acquisire esperienze di movimento

Padroneggiare il proprio corpo, sentirsi competente e abile, sviluppare la propria destrezza, sono bisogni che ogni individuo cerca di soddisfare sin dalla nascita. Svolgendo attività quali tenersi in equilibrio, arrampicare, volare, sospendersi e dondolare, scivolare o pattinare ci si confronta alla forza di gravità e alle leggi fisiche del movimento. Cooperando o gareggiando con altri si acquisiscono i comportamenti motori che si possono applicare in diverse attività sportive. L'educazione fisica e lo sport a scuola hanno il compito di offrire queste opportunità di apprendimento e di allenamento. Questo fascicolo affronta il campo delle attività motorie molteplici in relazione ad alcuni attrezzi. Lo scopo è di mostrare gli effetti formativi sulla motricità, la personalità ed il comportamento socio-affettivo.

Passare dalle abilità motorie di base a quelle più complesse

Tenersi in equilibrio, arrampicare, volare, girare, sospendersi e dondolare, pattinare e scivolare, cooperare e lottare costituiscono le attività basilari (dette capacità), che da un lato facilitano l'apprendimento delle abilità sportive e dall'altro sono essenziali per la vita di tutti i giorni.

Di seguito alcuni esempi di capacità motorie e di comportamenti:

- Concentrarsi per restare in equilibrio
- Rimbalzare, saltellare o tenersi saldamente al suolo
- Scivolare e fermarsi, apprezzare il contatto rassicurante con il terreno
- Sperimentare sui pattini a rotelle accelerazione e forza centrifuga
- Arrampicare e apprezzare il senso di altezza
- Volare e planare nello spazio; atterrare e assumere la posizione corretta
- Stare in equilibrio secondo un ritmo e estendersi
- Padroneggiare il salto verso l'alto e verso il basso
- Padroneggiare da solo o con altri una situazione rischiosa
- Giocare con e agli attrezzi
- Imparare movimenti e mostrarli ai compagni di classe
- Spostarsi al di sopra di ostacoli
- Apprendere ad apprezzare gli sforzi fatti e i risultati ottenuti.

I contenuti dei manuali da 2 a 6 sono presentati suddivisi per livelli e costruiti in modo sistematico. Essi portano all'acquisizione di movimenti specifici nelle discipline sportive. Visto l'orientamento pedagogico dell'educazione fisica scolastica, i contenuti dell'insegnamento sono scelti in funzione del senso che essi rappresentano per gli allievi e del loro apporto a livello comportamentale.



- *Acquisire esperienze di movimento*
- *Passare dalle abilità di base a quelle complesse*
- *Dare un senso, interpretare*

➔ Capacità e abilità:
v. fasc. 1/1, p. 66, 110



➔ Esempi pratici: v. fasc. 3
nei volumi da 2 a 6

La rosa dei sensi

Le esperienze motorie descritte in questo fascicolo sono ricche di senso e variate. L'insegnamento deve essere concepito in modo che ogni allievo possa dare un senso a ciò che fa o che gli si chiede di eseguire.

🌀 La rosa dei sensi:
v. fasc. 1/1, p. 18



Le attività di base quali tenersi in equilibrio, arrampicare, volare, ruotare, sondersi e bilanciare, rotolare, scivolare, ma anche le forme di cooperazione o di opposizione costituiscono un campo di attività variato e ricco di senso.

2 Contenuti e obiettivi

Fra la vasta scelta di contenuti a disposizione abbiamo voluto presentare le seguenti attività: *tenersi in equilibrio, arrampicare, volare, ruotare, sospendersi e dondolare, scivolare e pattinare*. Molte di queste attività si svolgono con o agli attrezzi, ma in questo fascicolo abbiamo rinunciato ad usare l'espressione «ginnastica agli attrezzi», per due motivi: innanzitutto l'interesse principale dell'attività non risiede nella padronanza dell'attrezzo ma nelle *capacità motorie* che esso consente di sviluppare (equilibrio, orientamento, forza, anticipazione, ecc.); in secondo luogo queste capacità possono essere stimolate in situazioni che vanno oltre l'ambito degli attrezzi classici.

I temi *lottare e cooperare* sono integrati: le azioni dove prevalgono la cooperazione o l'opposizione sono la base per imparare ad assicurare e assistere il prossimo. Il rispetto dell'altro, favorisce il rapporto fra gli allievi e il docente.

Tenersi in equilibrio

L'essere umano acquisisce la capacità di stare in equilibrio durante l'infanzia, da quando prova con perseveranza a mettersi seduto, in seguito in piedi e quindi arrischia i primi passi. Da questo momento approfitta di ogni occasione per mettere alla prova il proprio equilibrio.

Restare in equilibrio su un fondo instabile o in una situazione pericolosa richiede una grande capacità di concentrazione. Sul piano psicomotorio si tratta del risultato di una successione estremamente rapida di fasi di percezione, pianificazione, decisione, reazione, valutazione ed azione. L'equilibrio si sviluppa nell'ambito di situazioni variate e difficili.

Esempi di situazioni adatte a sperimentare l'equilibrio: tenersi in equilibrio modificando la posizione del corpo su attrezzi stretti e mobili, su un pallone, su pattini a rotelle; ritrovare l'equilibrio dopo aver eseguito una rotazione, tenere in equilibrio un compagno o degli oggetti, giochi di destrezza, scivolare.

Arrampicare

Salire sugli attrezzi, scalare le rocce o i muri, arrampicarsi sugli alberi sono attività che il bambino svolge per gioco o per spirito d'avventura. Confrontato a tale situazione, egli è costretto a padroneggiare i propri timori e a valutare i propri limiti, rafforza di conseguenza la fiducia in sè stesso e nei propri mezzi e accresce la propria motivazione, che lo spinge a cercare sfide sempre nuove.

Arrampicare significa confrontarsi costantemente con la forza di gravità. Si riesce a mantenere l'equilibrio solo se il baricentro del corpo è posizionato correttamente. Questo continuo variare dell'equilibrio stimola i sensi *cinestetici*, migliora lo *schema corporeo* e contribuisce all'*educazione posturale*.

Un bisogno di sicurezza esagerato da parte dell'adulto può frenare inutilmente il bambino, rendendolo insicuro.

- *Tenersi in equilibrio*
- *Arrampicarsi*
- *Volare*
- *Ruotare*
- *Sospendersi e dondolare*
- *Scivolare e pattinare*
- *Lottare*
- *Cooperare*



Esempi di attrezzi che consentono di arrampicare: spalliere; quadro svedese, pertiche, attrezzi in palestra, alberi; con assicurazione (corda) su una facile parete o sulle rocce ecc.

Volare

I salti ed i movimenti di flessione al momento dell'atterraggio stimolano la presa di informazione che consente la percezione differenziata dello spazio, del tempo e del peso e favorisce lo sviluppo del senso cinestetico.

L'adulto prova più o meno paura ad osservare un bambino in aria. Se non gli è più possibile imitare il bambino, avrà la tendenza a giudicare arrischiata la situazione. Tuttavia, il bambino corre raramente pericoli troppo elevati, se conosce l'ambiente. Nei salti verso il basso, ad esempio, sa gestire il rischio aumentando solo progressivamente l'altezza di partenza.

Il volo si svolge in tre fasi: l'impulso di partenza, il volo propriamente detto e l'atterraggio. La ricezione del salto (toccare terra ammortizzando) provoca un carico notevole all'apparato locomotorio passivo, per cui il docente deve insegnare le tecniche adeguate e esigere un'esecuzione corretta. Inoltre la superficie di ricezione deve essere abbastanza morbida e adatta al tipo di salto e ai rischi (fossa con sabbia, tappetone morbido, acqua, ecc.).

Il tuffo offre una sensazione fantastica per tutta la durata della fase di volo e dell'entrata in acqua. I salti e i tuffi in acqua consentono esperienze motorie molto variate, con il solo limite degli aspetti relativi alla sicurezza (tenuta del corpo, decompressione ecc.).

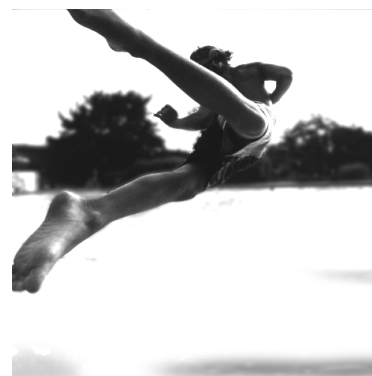
Esempi di situazioni adatte ad un'esperienza di «volo»: volare su un attrezzo o al di sopra di esso; sollevarsi (ad es. con l'aiuto di un compagno) e fare una corretta ricezione, volare con o senza slancio; tuffarsi ecc.

Ruotare

Cosa spinge il bambino a rotolare, ruotare su sè stesso o fare capriole? La sfida, la sensazione di vertigine e di ebbrezza provocata dalla rotazione, da una visione accelerata del mondo, dall'impressione di decollare. Le rotazioni perturbano momentaneamente il senso dell'orientamento. L'interesse verso questa esperienza risiede nella tensione che si crea fra incertezza e sicurezza.

Tutte le rotazioni sugli assi stimolano le capacità di orientamento e di equilibrio. Esse sono necessarie per padroneggiare altri compiti motori e servono inoltre a prevenire ferite nello sport e nella vita di tutti i giorni (ad esempio evitando una caduta).

Esempi di situazioni di rotazione: girare, ruotare o cadere; cambiare direzione attorno agli assi; rotolare, effettuare una rotazione dopo un salto o dopo uno slancio ecc.

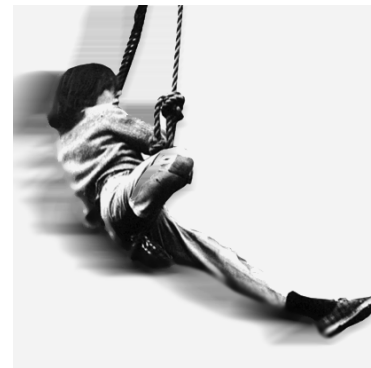


➔ Volare e tuffarsi in acqua: v. manuale di nuoto, fasc. 3, p. 15 ss.



Sospendersi e dondolare

Sospendersi e dondolare sono movimenti elementari nel programma di educazione fisica, anche se molti docenti esitano a farli eseguire ai propri allievi per paura di incidenti. L'alternanza ritmica fra l'accelerazione e la sensazione del proprio peso in questi movimenti a pendolo stimola la percezione sensoriale ed ha un effetto appagante sul sistema nervoso. Lo spostamento del baricentro che si accompagna ad una tensione e al rilassamento della muscolatura, uniti ad una maggiore sollecitazione del sistema cardio-respiratorio, creano una sensazione di benessere e di distensione. Sospendersi consente inoltre di prendere coscienza e comprendere le leggi del movimento e la costruzione di relativi schemi di coordinazione.



Le diverse esigenze necessarie a padroneggiare i movimenti in sospensione, slancio o capovolta, favoriscono delle esperienze globali. I movimenti fondamentali di sospensione sono i prerequisiti per l'apprendimento di abilità specifiche tradizionali (altalena, slancio all'appoggio ecc).

Esempi di situazioni che consentono di provare queste sensazioni: agli anelli o alla corda; alla barra fissa; alle parallele (anche all'altezza della testa per la sospensione); attrezzi speciali che consentono oscillazioni (trapezio); abilità specifiche delle oscillazioni (altalena ecc).

Scivolare, pattinare

Staccarsi dal suolo ed avere l'impressione di liberarsi per un breve istante dalla forza di gravità terrestre, decollare, sentire la forza centrifuga e malgrado tutto rimanere in equilibrio su tavole o rotelle sono sensazioni molto ricercate.

Sin dalle origini, l'uomo si è sforzato di risolvere il problema della riduzione delle forze d'attrito. L'invenzione della ruota ha segnato l'inizio di una evoluzione tecnica che ha portato a materiali ruotanti di alte prestazioni soprattutto nel campo sportivo (ad es. pattini In-line). Praticato soprattutto nell'ambiente urbano, il fenomeno degli sport su rotelle conosce attualmente una diffusione notevole. Questo ambito di attività ha quindi un suo posto legittimo nel programma di insegnamento di educazione fisica.



Il piacere per gli sport di scivolamento dipende in gran parte dalla qualità del materiale; d'altra parte sempre più allievi possiedono un paio di pattini o una tavola a rotelle. Malgrado l'interesse suscitato da questo genere di attività il docente dovrà garantire le condizioni di sicurezza, in particolare per i pattini o la tavola a rotelle e verificare che gli allievi dispongano di protezioni adatte (casco, ginocchiere, protezioni per gomiti e polsi).

Esempi di situazioni che consentono di pattinare e scivolare: pattini a rotelle, skateboard, monociclo, pezzi di tappeto, di tessuto, sacchi di plastica; calze (spesse); su un piano inclinato; su scivoli o rampe apposite; su un fondo scivoloso; sulla neve e sul ghiaccio, sull'acqua ecc.

Lottare

Lottare significa misurarsi con un avversario in un duello fisico leale, rispettando le regole convenute e senza fargli del male. Si tratta innanzitutto, usando in modo corretto il proprio corpo, di far perdere l'equilibrio all'avversario, farlo cadere e immobilizzarlo al suolo senza perdere il proprio equilibrio. In questi momenti di intensa opposizione fisica l'allievo deve dar prova di saper correre dei rischi, aver coraggio, aver voglia di vincere, ma anche di essere umili nella vittoria.

È indispensabile il rispetto dell'avversario e delle regole di sicurezza. Praticata in questa prospettiva, la lotta sviluppa il controllo di sé ed il senso della correttezza, procura piacere e aiuta ad apprezzare la propria capacità di prestazione.

Le regole basilari devono essere convenute e rispettate (non cercare di far male all'avversario; convenire un segnale per cessare il combattimento). L'apprendimento della caduta e l'allenamento dei movimenti specifici (tecniche di caduta e prese) fanno parte integrante di un insegnamento di base. Le esperienze di lotta contribuiscono ad ampliare il repertorio dei movimenti.

Esempi di attività di lotta e di opposizione: giochi di lotta e combattimento, judo, karaté, aikido, ecc.

Cooperare

Cooperare, evidentemente, non è un'attività sportiva in sé ma un comportamento socio-affettivo essenziale in molte forme di movimento, di gioco e di sport. La ginnastica agli attrezzi, che necessita spesso dell'aiuto per assicurare, offre occasioni molto interessanti per sperimentare ed apprendere queste regole sociali. Per questo motivo la cooperazione è trattata in modo esemplare in questo fascicolo e completata da esempi pratici negli altri volumi.

Esempi di esperienze nel campo della cooperazione: in collaborazione con un compagno eseguire e seguire il movimento; aiutare ed assicurare; realizzare movimenti e posture di gruppo (ad es. piramide umana); ginnastica sincronizzata; portare ed essere portati ecc.



☉ Lottare è anche un aspetto interculturale dell'educazione fisica e sportiva:
v. fasc. 7/1, p. 8



3 Apprendere

Apprendere i movimenti

Un insegnamento basato sull'agire comporta uno scambio intenso fra docente e allievi. Chi impara *percepisce* un'informazione (esempio: la dimostrazione da parte del docente), la *tratta* (analisi della situazione ed elaborazione di una risposta), quindi *esegue* il movimento. Il risultato dell'azione è infine confrontato all'obiettivo iniziale. L'allievo integra le informazioni di ritorno provenienti dal docente (feed-back) e analizza le proprie percezioni del movimento, correggendo, affinando e aggiustando l'esecuzione. Il docente o l'osservatore ha quindi un ruolo importante di sostegno e di accompagnamento nel processo di apprendimento.

L'*acquisizione* di un movimento (abilità) è condizionata dalla presenza di un certo numero di qualità fisiche, di capacità di coordinazione, affettive e cognitive. Le *abilità* acquisite costituiscono a loro volta le condizioni preliminari (capacità) per accedere a nuove abilità più complesse. I legami complessi fra processo di apprendimento e di insegnamento sono illustrati con un modello.

Il docente deve conoscere le tappe principali e i metodi che consentono all'allievo di progredire tenendo conto del suo potenziale.

Apprendimento guidato, reciproco e autonomo




La scelta del metodo dipende dalle competenze degli allievi e dal compito dato. Nello schema indichiamo alcuni esempi pratici relativi alle tre forme di apprendimento *guidato, reciproco e autonomo*.

- *Apprendere i movimenti*
- *Apprendimento guidato, reciproco e autonomo*

➔ Capacità e abilità:
v. fasc. 1/1, p. 66, p.120

➔ Modello didattico:
v. fasc. 1/1, p. 92

➔ Apprendimento guidato, reciproco e autonomo:
v. fasc. 1/1, p. 99

	 guidato	 reciproco	 autonomo
Elementari	<p>La progressione per imparare la capriola all'indietro viene ideata e strutturata dal docente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oscillare all'indietro con il corpo ben raggruppato • rotolare all'indietro su un piano inclinato (trampolino coperto da un tappetino) • capriola con appoggio dinamico 	<p>Gli esercizi presentati dal docente o inventati dagli allievi vengono esercitati ed eseguiti da tutti gli allievi nell'ambito di gruppi.</p>	<p>Un gruppo di allievi organizza un laboratorio di movimento con tappetini e elementi di cassone e, senza ulteriori impulsi da parte del docente, immagina i possibili movimenti.</p>
Medie	<p>Sotto la guida del docente gli allievi imparano la capriola in av. e ind., la ruota a sin. e a ds. ed alcuni salti; questi elementi sono in seguito integrati in una sequenza.</p>	<p>Gli allievi scelgono ed allenano una concatenazione conosciuta o nuova.</p>	<p>In gruppo, dopo discussione, si esercitano gli elementi di una sequenza, per poi adattarli in un concatenamento individuale.</p>
Superiori	<p>Gli allievi provano l'appoggio rovesciato. La capriola ind. all'appoggio rovesciato, la ruota a ds. e a sin.. Questi elementi vengono esercitati sotto forma di una sequenza uguale per tutti o personalizzata.</p>	<p>Ogni allievo combina a modo suo gli esercizi al suolo acquisiti.</p>	<p>Gli allievi scelgono per un certo periodo di tempo, attrezzi e esercizi che vogliono imparare da soli, esercitano, variano e compongono.</p>

4 Insegnare a stare in equilibrio, arrampicare e ruotare

4.1 Ideare

Condizioni

La scelta degli attrezzi e la loro sistemazione, delle attività e degli obiettivi deve essere adeguata alle diverse competenze degli allievi (differenze individuali). Alcuni fattori possono bloccare la spontaneità dell'allievo o la sua disponibilità a imparare: una percezione sensoriale disturbata, la mancanza di forza o di scioltezza, possibili disturbi di tipo socio-affettivo. L'allievo può esprimere le proprie lamentele solo se il clima di apprendimento è basato sulla fiducia e la sicurezza. Compiti a largo «ventaglio» consentono a ciascun allievo di partecipare secondo le proprie capacità e di raggiungere un livello di prestazione alla sua portata. La riuscita incoraggia gli allievi.

Le *condizioni materiali* giocano un ruolo importante; il docente deve assicurarsi del buon funzionamento del materiale, eventualmente predisporre ed installare una parte degli attrezzi (ad es. montare il minitrampolino, regolare l'altezza delle parallele e delle sbarre ecc.).

Contenuti, obiettivi, accenti

La pianificazione a lungo termine (semestre, periodo di insegnamento) consente di selezionare alcuni contenuti tematici (tenersi in equilibrio, arrampicare, ruotare ecc.) e di fissare gli obiettivi individuali presentati ad es. sotto forma di esercizi-test (T). La pianificazione a breve termine deve permettere di rispondere ai bisogni specifici di alcuni allievi.

Metodi di apprendimento e di insegnamento

A seconda degli allievi, del tipo dei contenuti e dell'obiettivo, il docente differenzia i metodi. Deve essere direttivo (guidare) nelle attività a rischio (apprendimento guidato). A partire dal momento in cui gli allievi padroneggiano le prese di assicurazione e conoscono gli elementi chiave del movimento, può scegliere un orientamento pedagogico basato sul partenariato e sull'autonomia. L'uso adeguato di mezzi didattici, la dimostrazione, la spiegazione di causa ed effetto o dei legami fra taluni movimenti facilitano notevolmente l'apprendimento.

Nella maggior parte dei casi le difficoltà di apprendimento che nascono in una classe a causa della eterogeneità degli allievi, possono essere limitate facilitando le condizioni d'apprendimento (mezzi didattici, sostegno da parte di un altro ecc.). Non bisogna mai trascurare le misure di sicurezza:

- Disporre i tappetini per le attività che lo richiedono.
- Insegnare le prese di sostegno e di aiuto e controllare che vengano applicate coscientemente.
- Mettere a disposizione la magnesia, in particolare per tutti gli esercizi svolti in sospensione
- Adeguare il materiale agli allievi; prevedere diverse possibilità di regolazione.

- *Condizioni*
- *Contenuti, obiettivi e accenti*
- *Metodi di apprendimento e di insegnamento*



➔ Pianificare a lungo termine: v. fasc.1/1, p. 101 ss.

➔ Apprendimento guidato, reciproco e autonomo: v. fasc. 1/1, p. 99;
Differenziazione: v. fasc. 1/1, p. 85

⊕ Sicurezza, raccomandazioni: v. fasc. 1/1, p. 44

4.2 Realizzare

Elaborare, mettersi in condizione

Se le regole concernenti l'uso degli attrezzi sono state precisate prima di iniziare l'attività (eventualmente negoziandole con gli allievi), l'insegnante può autorizzare gli allievi che arrivano in palestra prima degli altri ad utilizzarli. I movimenti di base che costituiscono il contenuto dell'attività (le cose da apprendere) possono essere integrati nel riscaldamento. È un modo per avviare un processo di apprendimento. Alcuni esempi per iniziare l'attività:

- L'installazione degli attrezzi è integrata nella messa in moto
- Diverse capriole sui tappetini come preparazione alle rotazioni
- Esercizi di agilità agli o con gli attrezzi, sulla base di compiti più o meno aperti
- Forme di esercizio o di gioco a coppie o a tre come preparazione all'aiuto e all'assicurazione reciproca
- Esercizi di ritmo o allenamento di altri aspetti importanti per l'apprendimento ulteriore
- Esercizi posturali in relazione a talune abilità specifiche (ad es. tenuta del corpo per l'appoggio rovesciato)

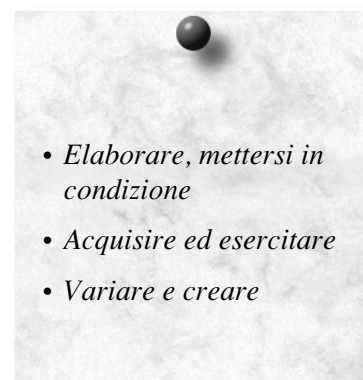
Acquisire ed esercitare

La libera scoperta delle leggi che regolano il movimento, la sperimentazione degli effetti della propria forza, l'influsso del corpo sull'accelerazione ed il rallentamento del movimento, il piacere di fare esperienze opposte di pesantezza e leggerezza, la rotazione e il volo controllato nella terza dimensione, l'aiuto e l'assicurazione reciproci, responsabili agli attrezzi. Tutte queste esperienze cinestetiche vissute hanno un effetto benefico sulla fiducia in sé stessi e sull'apprendimento graduale del lavoro autonomo che, tramite la scoperta, deve essere completato con l'allenamento sistematico mirato ad un ottimale miglioramento individuale del movimento. Il docente deve quindi prevedere un tempo sufficientemente ampio per l'allenamento; a questo livello può suddividere gli allievi in gruppi di interesse o di capacità.

Variare e creare

I movimenti padroneggiati nelle loro forme di base sono affinati e trasformati nella terza fase del processo di apprendimento. Tutti i partner partecipano attivamente osservando, valutando e consigliando. Le idee, i progetti e le scoperte degli allievi sono sempre considerati, studiati e sviluppati. I bambini o gli adolescenti che hanno la possibilità di realizzare progetti personali nel campo della ginnastica agli attrezzi, fanno grandi sforzi per migliorare. A seconda dei casi, il docente può collaborare con un allievo più esperto, disposto a motivare e ad aiutare i compagni.

Gli esercizi agli attrezzi sollecitano alcuni gruppi muscolari in modo intenso. La lezione deve quindi terminare con una fase di ritorno alla calma con allungamenti, movimenti di flessione, esercizi di contrazione-decontrazione o di respirazione. Dopo l'attività, il docente organizza lo sgombero del materiale affidando compiti a tutti gli allievi.



➔ Le differenze più diffuse:
v. fasc. 1/1, p. 72

➔ Il bilancio della lezione:
v. fasc. 1/1, p. 113

4.3 Valutare

Presentare i risultati dell'apprendimento

Ogni sequenza di apprendimento deve concludersi con una forma di bilancio: una breve discussione che riassume quanto è stato fatto o cosa si farà durante la prossima lezione, oppure una dimostrazione (sempre molto gradita).

Alcuni esempi:

- Presentare quello che si è realizzato (ad es. una sequenza ritmica su un percorso di attrezzi).
- A gruppo, cercare di ripetere il più spesso possibile un esercizio di resistenza o di agilità in un tempo determinato.
- A gruppo, sincronizzare una sequenza di movimenti ecc.



Analizzare il processo e il prodotto dell'apprendimento

Una discussione sulle difficoltà incontrate durante l'apprendimento consente di fornire le precisazioni e le informazioni più importanti agli allievi.

Esempi di domande:

- Cosa avete imparato di importante oggi?
- Chi ha avuto difficoltà? Dove? A quale attrezzo? Perché?
- Perché la collaborazione è stata migliore rispetto alla lezione precedente?
- Quali modifiche o quali nuovi obiettivi dobbiamo prevedere in futuro?
- Quale mezzo di valutazione vorreste scegliere e provare più intensamente nel corso della prossima ora di attività?

Valutare e definire obiettivi nuovi

La fine di una lezione è il punto di partenza per la seguente. Per creare le condizioni favorevoli per il proseguimento dell'apprendimento, il docente deve incoraggiare i suoi allievi a esprimere osservazioni e a formulare proposte. Dal canto suo deve mostrarsi determinato ad aiutarli a realizzare gli obiettivi stabiliti.

- *Presentare i risultati dell'apprendimento*
- *Analizzare i risultati dell'apprendimento*
- *Valutare e definire nuovi obiettivi*



📖 Valutare:
v. fasc. 1/1, p. 115

Bibliografia

- Albertini, P. (1983). Pour une pratique et une pédagogie de l'opposition codifiée, in *Revue Judo*, no. 59, 61.
- Belden, D. (1994). L'alpinisme, un jeu. Paris: L'Harmattan.
- Beuzelin, D., Delannet, M. (1988). L'acrosport. Paris: AEEPS.
- Bridoux, A. (1991). La gymnastique sportive, son enseignement en milieu scolaire. Paris: Amphora.
- Bui-Xuan, G. (1989). Evaluation et stratégie de formation en combat de préhension, in *Méthodologie et didactique de l'éducation physique et sportive*. AFRAPS.
- Delignières, D. (1989). A propos d'un cycle de gymnastique: réflexion sur la production didactique à destination du public scolaire. *Echanges et controverses*. 1.
- Delignières, D. (1990). La difficulté en escalade. Exigences objectives et perception des exigences et des tâches motrices. Mémoire pour le diplôme de l'INSEP.
- Leguet, J. (1985). Actions motrices en gymnastique. Paris: Vigot.
- Loudcher, J. F. (1989). A propos des origines de la savate. *Revue Boxe française savate*, no. 13/14.
- Margnes, E. (1988). Apprendre en Sport de Combat de Préhension. Toulouse: CPR.
- Olivier, J. C. (1994). La lutte à l'école. Paris: Nathan.
- Piard, C. (1990). Gymnastique et enseignement programmé. Paris: Vigot
- Piard, C. (1992). Science et technique de l'éducation gymnique. Paris: PUF.
- Picard, C. (1994). Education gymnique féminine. Paris: Vigot.
- Pozzo, T; Studeny, C. Théorie et pratique des sports acrobatiques. Paris: Vigot.
- Thabot, D. (1995). Judo optimal. Paris: Actio.
- Vial, P., Roche, D., Fradet, C. (1978). Le judo, Evolution de la compétition. Paris: Vigot.