

6

Fascicolo 6 Volume 1 Teoria

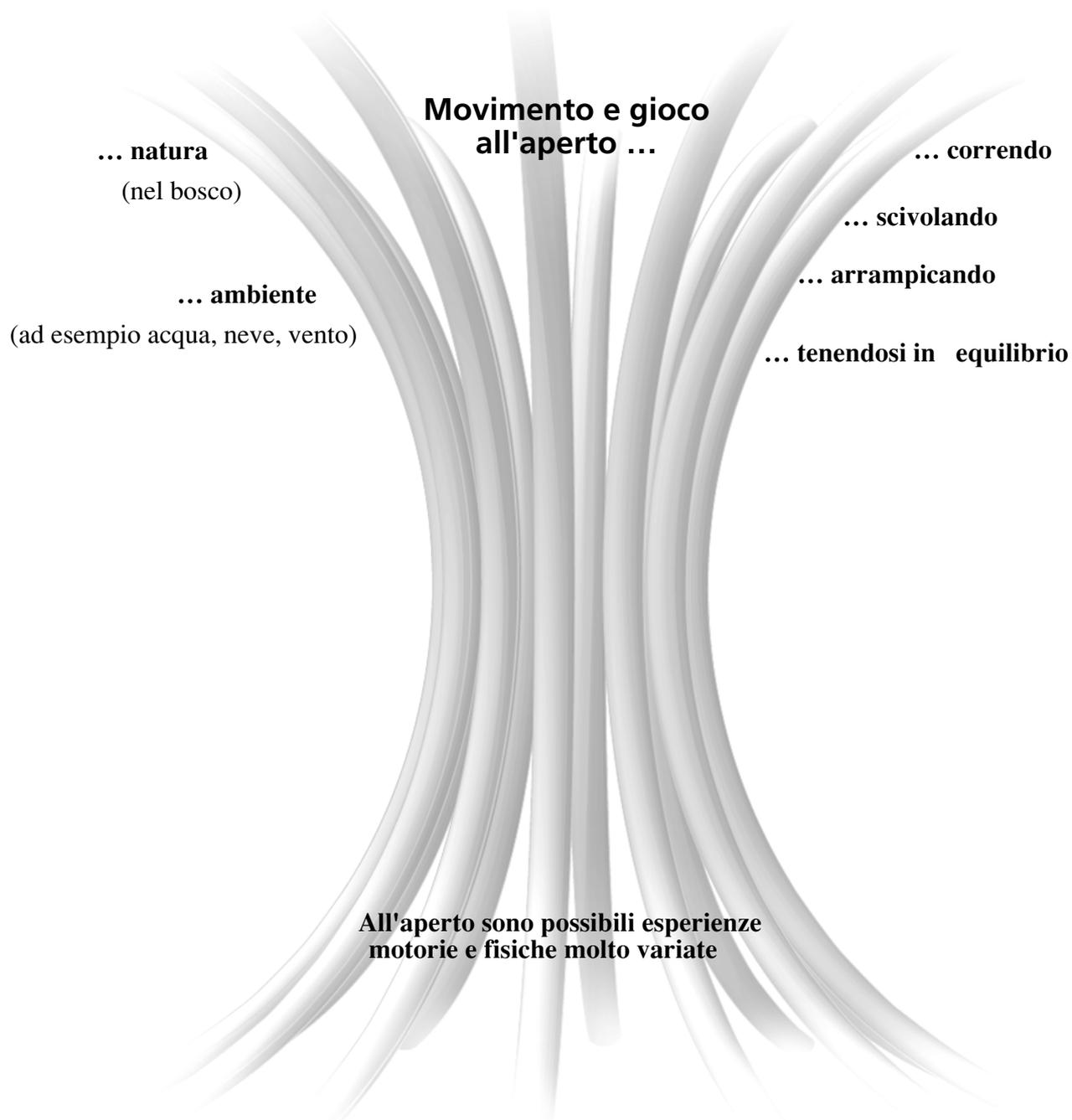


All'aperto

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 6



I bambini hanno occasione di muoversi e di giocare nella natura e imparando un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente.

Accenti nel fascicolo 6 dei volumi 2 a 6

- Sperimentare le particolarità del movimento all'aperto
- Giocare con materiali semplici
- Scoprire e affinare forme di gioco e di movimento adatte alle stagioni
- Scoprire l'ambiente circostante



Scuola dell'infanzia

- Scoprire gli spazi di movimento dell'ambiente circostante
- Sperimentare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- Scoprire svariate opportunità di movimento e di gioco in tutti i campi della vita
- Imparare all'aperto le capacità fondamentali per le forme di movimento
- Sviluppare la sensibilità per un comportamento corretto in rapporto alla natura



1. – 4. anno

- Sperimentare la molteplicità di movimento, gioco e sport all'aperto
- Applicare all'aperto l'«apprendimento in movimento»
- La natura come spazio per muoversi, giocare, fare sport
- Applicare all'aperto le forme di movimento, di gioco e di sport proprie di altri settori
- Apprendere un comportamento rispettoso della natura



4. – 6. anno

- Imparare ed accettare i limiti della pratica sportiva all'aperto
- Eseguire forme di gioco, esercizio e gare, da soli, a coppie o in gruppo
- Conoscere all'aperto gli sport tradizionali e gli altri
- Pianificare, svolgere e valutare insieme campi sportivi, escursioni in bicicletta, forme di resistenza



6. – 9. anno

- Scoprire lo sport all'aperto come opportunità di «Sport per la vita»
- Scegliere uno sport da soli o insieme e praticarlo con obiettivi
- Eseguire in modo ottimale all'aperto alcuni sport
- Organizzare manifestazioni polisportive o combinate



10. – 13. anno

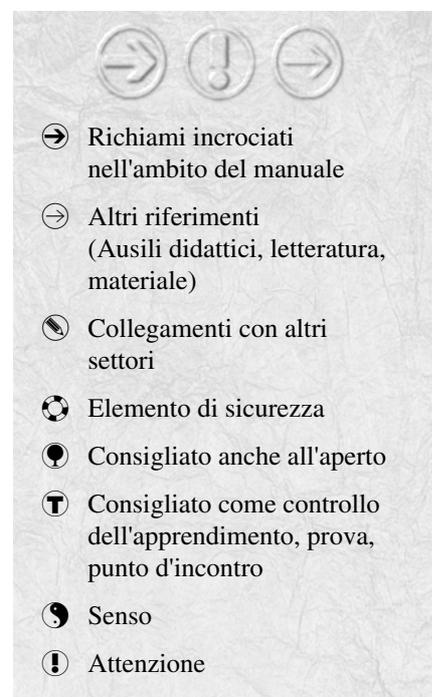
- Il *libretto dello sport* contiene consigli e suggerimenti sui temi seguenti: consigli per lo sport all'aperto; abbigliamento, materiali, protezione dell'ambiente ecc.



Libretto dello sport

Indice

1 Senso e interpretazione dell'attività all'aperto	
• Perché all'aperto?	2
• Dare un senso, interpretare	2
2 Contenuti e obiettivi	
• La natura come luogo privilegiato di movimento	3
• Contenuti e obiettivi appropriati	3
3 Apprendere	
• Condizioni d'insegnamento particolari	4
• Possibilità e conseguenze	4
4 Insegnare all'aperto	
4.1 Ideare	
• Condizioni	5
• Inventario per una corretta pianificazione	5
4.2 Realizzare	
• Consegne brevi e precise	6
• Mai da soli	6
• Adattarsi alla situazione	6
• Concludere l'attività	6
4.3 Valutare	
• Analizzare l'andamento	7
• Fissare nuovi obiettivi	7
Bibliografia	8



1 Senso e interpretazione dell'attività all'aperto

Perché all'aperto?

Le ragioni che motivano gli allievi a praticare attività motorie all'aperto possono essere molto diverse fra loro. Molti le fanno per sentirsi bene ed essere in forma. Altri sentono il bisogno di esprimersi tramite il movimento (ad es. nello sci: fare una discesa disegnando curve armoniose e ritmate). Altri ancora ricercano la prestazione e vogliono misurarsi con gli avversari. L'insegnamento dell'educazione fisica e sportiva deve essere concepito rispettando le particolari condizioni personali del singolo, per consentire ad ogni allievo di dare un *sensu* all'attività praticata.

- *Perché all'aperto?*
- *Dare un senso e interpretare*

Dare un senso, interpretare



2 Contenuto e obiettivi

La natura come luogo privilegiato di movimento

Il movimento, il gioco e lo sport all'aperto, nel bosco, sull'erba o nei prati, sul ghiaccio, sulla neve, nell'acqua ... consentono di realizzare esperienze motorie che coinvolgono l'individuo nella sua globalità. L'insegnamento all'aperto deve essere praticato il più spesso possibile e a tutti i livelli scolastici.



- *La natura come luogo privilegiato di movimento*
- *Contenuto e obiettivi appropriati*

Nel corso dell'attività di educazione fisica a scuola, i bambini e gli adolescenti imparano come comportarsi all'aperto e a creare un legame positivo con l'ambiente circostante. Fino alla scuola media l'accento viene posto sulla ricerca di sensazioni vissute all'aperto in termini di attività motorie e di gioco. In seguito, al centro dell'attenzione vi saranno e varie discipline sportive.

Se le condizioni meteorologiche e la qualità dell'aria lo consentono, l'attività dovrebbe svolgersi, ogni qualvolta sia possibile, all'aperto: sul campo di gioco, sul prato, su strade e sentieri, nel bosco, in riva al lago o al ruscello, sulla neve e il ghiaccio ecc. Nei fascicoli dedicati alla pratica il simbolo ● indica che l'attività o l'esercizio in oggetto è particolarmente adatto per essere svolto all'aperto.

Contenuti e obiettivi appropriati

L'insegnamento all'aperto si differenzia da quello in palestra per il livello di contenuti e per l'organizzazione. *L'applicazione di forme conosciute* sostituisce l'apprendimento tecnico. *Praticare e vivere in comune le attività sportive* rappresenta l'aspetto primario di questo insegnamento.

La scelta delle attività deve considerare le possibilità offerte dalla situazione. È compito del docente definire un'organizzazione giudiziosa, in un posto definito e adatto, con il materiale a disposizione, di attività sportive che non rechino danni all'ambiente.

➔ Contenuti corrispondenti ai gradi della scuola:
v. fasc. 6/volumi 2-6

➔ Le situazioni di apprendimento: v. fasc. 1/1, p. 93.

3 Apprendere

Condizioni d'insegnamento particolari

L'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport all'aperto si svolge in spazi a volte molto ampi. Il docente deve quindi risolvere quei problemi legati alle situazioni contingenti e che sono di regola diversi che incontra durante una lezione in palestra:

- L'attenzione degli allievi può essere distratta da diversi elementi estranei (altre persone, rumori, circolazione stradale)
- Cambiano i punti di riferimento, gli spazi sono più vasti
- Il maggiore livello di rumore rende più difficile la comunicazione
- I rischi sono maggiori e la responsabilità più elevata
- Il docente svolge l'attività in pubblico e spesso alla presenza di curiosi.

Possibilità e conseguenze

- *Organizzare bene:* un'organizzazione accurata e indicazioni chiare sono essenziali per il buon andamento dell'attività. Gli allievi devono essere responsabilizzati e disposti a collaborare. Il docente deve informarli con cura sui rischi e sui particolari pericoli. Egli è responsabile dell'organizzazione dell'attività.
- *Rispettare l'ambiente:* chi pratica uno sport all'aperto deve conoscere e rispettare alcuni principi dell'ecologia. La lezione di educazione fisica e sportiva all'aperto serve anche ad educare gli allievi al rispetto dell'ambiente circostante.
- *Praticare lo sport in modo adatto:* l'ambiente naturale offre un terreno ideale per la pratica di numerose attività fisiche. Buone conoscenze di base (ad es. lettura della carta per la corsa a piedi o in bicicletta) e la padronanza di uno sport «fun» (rampichino o In-Line) arricchiscono il vissuto e rendono più forti le sensazioni. La pratica di alcuni sport necessita di materiale specifico; il casco per la bicicletta ed il pattinaggio, a cui si aggiungono per questa seconda disciplina le protezioni per gomiti, ginocchia e polsi, ad esempio.
- *Informarsi:* per le manifestazioni speciali (corsa in montagna con il rampichino, traversata del lago, triathlon ecc.) è indispensabile prendere contatto con sufficiente anticipo con l'ufficio di polizia competente per ottenere l'autorizzazione, il sostegno logistico e le strutture di sicurezza.
- *Interdisciplinarietà:* nella scuola elementare, in linea di massima è il docente ad occuparsi della formazione in tutte le materie, per cui il discorso interdisciplinare è facilitato. Nei livelli superiori i collegamenti con altre discipline (ad es. biologia, chimica, storia) sono possibili ed auspicabili, ma presuppongono una stretta collaborazione fra i docenti della stessa scuola.

- *Condizioni d'insegnamento particolari*
- *Possibilità e conseguenze*

🚫 Rispettare le misure di sicurezza



🔗 Collegamenti con le altre discipline: v. fasc. 7/1, p. 4

4 Insegnare all'aperto

4.1 Ideare

Condizioni

Le condizioni d'insegnamento dell'educazione fisica all'aperto mutano in permanenza. Accade spesso che il programma iniziale debba essere modificato o annullato a causa di impedimenti di natura esterna. È pertanto indispensabile informarsi con un certo anticipo e ricontrollare prima dell'attività all'aperto, coinvolgendo nella ricerca di informazioni gli allievi stessi. Le misure di sicurezza vanno considerate nella fase della pianificazione.



Inventario per una corretta pianificazione

	Osservazioni particolari	Compito del docente
Terreno	Conoscere il terreno e le sue particolarità; considerare anche i rischi legati alla topografia.	Fare una ricognizione del luogo
Acqua	Conoscere le particolarità dell'acqua e i potenziali pericoli, rispettare le zone protette.	Informarsi in anticipo su prescrizioni e pericoli e rispettarli.
Aria	Conoscere ed interpretare la qualità dell'aria (ad es. valori quotidiani dell'ozono).	Evitare inutili inquinamenti (razionalizzare trasporti e spostamenti) e considerare la protezione della qualità dell'aria.
Stagione	Rispettare i periodi di vegetazione e di raccolta; rispettare le piante e i nidi degli uccelli; considerare le condizioni atmosferiche; informarsi su rischi di infezioni (ad es. zecche) e sulla rabbia.	Informare i partecipanti sulle particolarità climatiche stagionali. Rispettare la natura. Prevedere misure di primo soccorso.
Animali	Rispettare il mondo animale; considerare gli habitat naturali e i rifugi (tane, nidi ecc.); tener conto dei periodi e dei giorni di caccia.	Osservare abitudini e comportamenti; adattare il comportamento umano al mondo animale.
Flora	Conoscere la flora locale e le piante protette; distinguere gli stretti legami e il fragile equilibrio fra piante, animali e uomo.	Creare collegamenti con la biologia e le altre materie studiate.
Altri utilizzatori	Evitare campi e prati durante il periodo del raccolto; rispettare in modo particolare siepi e alberi giovani; proteggere la flora, non spostare la legna tagliata; non disturbare gli altri.	Nel corso di pianificazione e realizzazione di attività sportive rispettare gli altri; informarsi sempre in anticipo.
Leggi, regolamenti e raccomandazioni	Conoscere le regole concernenti la balneazione, la discesa di un fiume in battello, lo sci, le escursioni sugli sci, l'uso di una pista di ghiaccio naturale o di una pista di sci di fondo; chiedere l'autorizzazione o trovare un accordo (ad es. con il guardaboschi o il guardacaccia); prendere contatto con i proprietari dei terreni; informarsi sulle norme di legge.	Raccogliere ed esaminare attentamente leggi, regolamenti, raccomandazioni vigenti (Ufficio cantonale dello sport, guide alpine, maestri di sci, guide turistiche della regione ecc.) ed agire con senso di responsabilità; acquisire nozioni utili in altre materie (biologia, geografia ecc.).
Sicurezza	Prodigare i primi soccorsi in caso di ferita o puntura d'insetto	Predisporre e portare una cassetta del pronto soccorso
Informazione	Informare gli allievi (equipaggiamento obbligatorio o raccomandato ecc.).	Informare a tempo debito. Nella scuola dell'infanzia e nella scuola elementare informare i genitori per iscritto.
Meteo	Esser coscienti dei rischi meteorologici (nebbia, temporali ecc.).	Informare gli allievi sul comportamento da tenere (recarsi al punto di ritrovo stabilito) in caso di bruschi cambiamenti del tempo (temporali, nebbia).

4.2 Realizzare

Consegne brevi e precise

All'aperto, l'organizzazione e la trasmissione delle consegne sono più difficili. Devono essere brevi, chiare e capite da tutti. Il docente deve informare gli allievi in modo preciso sugli orari, i limiti del terreno dove giocare, come comportarsi in caso di infortuni, sulla costituzione dei gruppi, le responsabilità ed il comportamento da tenere lungo la strada, nel bosco, sulla pista ciclabile, al fiume, al lago ecc.

Mai da soli

Anche se l'attività si svolge nei dintorni della scuola, sicurezza e controllo devono essere costantemente garantiti. La forma più adatta è la *suddivisione degli allievi in gruppetti di tre*. Bisogna informare in anticipo gli allievi sul comportamento da tenere in seno al gruppo, in particolare in caso di incidente o di problema meccanico, ad esempio durante una corsa d'orientamento in bicicletta. Se sorge un problema uno del gruppo raggiunge il docente (al punto di ritrovo prestabilito); gli altri due restano sul posto ed attendono i soccorsi.

Adattarsi alla situazione

Lo sport all'aperto esige una grande flessibilità e la capacità di reagire al momento in funzione dell'evolversi della situazione, di considerare le proposte degli allievi e di adeguare il programma originario allo svolgimento dell'attività. La decisione presa deve basarsi su autorizzazioni di persone o istanze competenti. Repentini cambiamenti di tempo richiedono decisioni rapide (in caso di temporale, ad esempio, si deve interrompere o proseguire?). Le situazioni straordinarie e a volte difficili molto spesso si trasformano in bei ricordi, a condizione di essere gestite con serietà professionale.

Concludere l'attività

Capita spesso che i partecipanti ad un'attività all'aperto non raggiungano tutti insieme il punto d'arrivo. È quindi utile prevedere materiale per giocare o attività complementari che consentono di aspettare gli altri senza annoiarsi.

Soltanto quando tutti gli allievi saranno arrivati al punto di ritrovo, o all'ora stabilita, si potranno dare le informazioni importanti e valide per tutti:

- Quando e dove ci ritroviamo?
- Chi mette a posto e prende cosa?
- Chi riporta il materiale a scuola?
- Chi rientra con chi (minimo tre allievi insieme)?

Il docente controlla che tutto sia in ordine e lascia il luogo per ultimo. L'attività è terminata solo quando il docente si congeda espressamente dagli allievi.

- *Consegne brevi e precise*
- *Mai da soli*
- *Adattarsi alla situazione*
- *Concludere l'attività*

🚰 Sicurezza!



➡ Bilancio della lezione:
v. fasc. 1/1, p. 113

4.3 Valutare

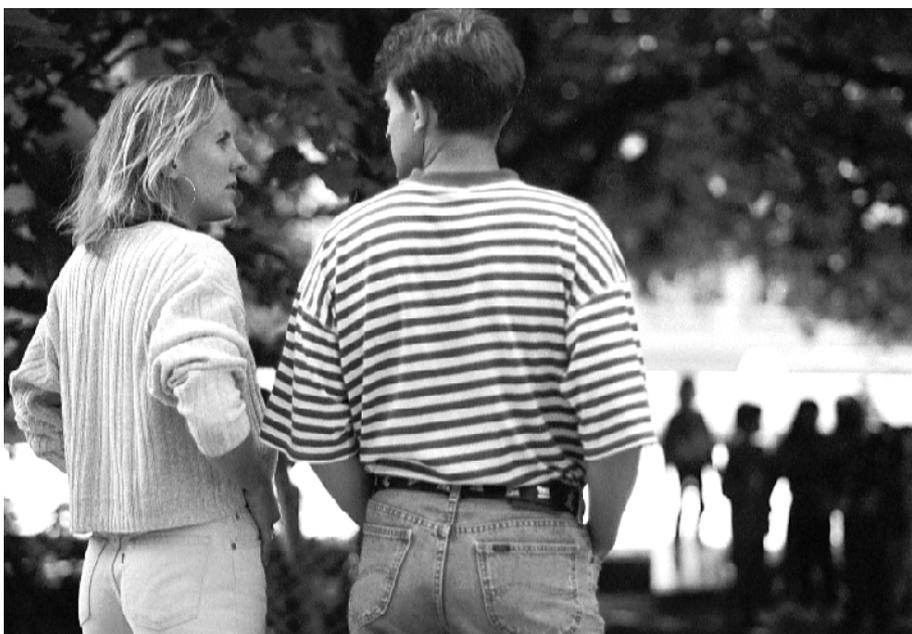
Analizzare l'andamento

L'obiettivo della lezione determina il contenuto della fase finale di valutazione: scambiare le idee a proposito di esperienze vissute, comunicare agli altri osservazioni particolari, raccogliere il materiale o comunicare i risultati. Forse questi momenti sono soltanto un'occasione per ricordare la scelta dell'itinerario o parlare delle prestazioni ottenute? Domande mirate stimolano risposte concrete.

Esempi:

- Il livello era adatto a tutti gli allievi?
- L'itinerario era stato scelto bene?
- Qualcuno ha vissuto o visto qualcosa di particolare?
- Chi ha una proposta da fare per una prossima attività del genere?

Se l'attività è stata vissuta in modo positivo, gli allievi saranno motivati a ripetere questo tipo di esperienza. Il docente potrà in tal caso stimolarli a partecipare in modo attivo, responsabile e costruttivo alla fase di organizzazione di una prossima uscita sportiva.



Come è successo?

Fissare nuovi obiettivi

Il docente e gli allievi fanno il bilancio dell'esperienza vissuta e raccolgono gli insegnamenti da ritenere per una prossima attività all'aperto. Alcuni compiti o responsabilità possono essere delegati, in tale occasione, agli allievi.



➔ Dall'insegnamento guidato all'azione autonoma: v. fasc. 1/1, p. 99

Bibliografia

- David, F. Patinage artistique à roulettes. Paris: Vigot.
- Dechavanne, N. L'éducateur sportif d'activités physiques pour tous. Paris: Vigot.
- Lapierre, A. (1981). Sports de pleine nature et pratiques sociales. Paris: INSEP.
- Silvestre, J. C. La course d'orientation moderne. Paris: Vigot.