

7

Fascicolo 7 Volume 3



Problematiche globali

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Uno sguardo d'insieme sul fascicolo 7

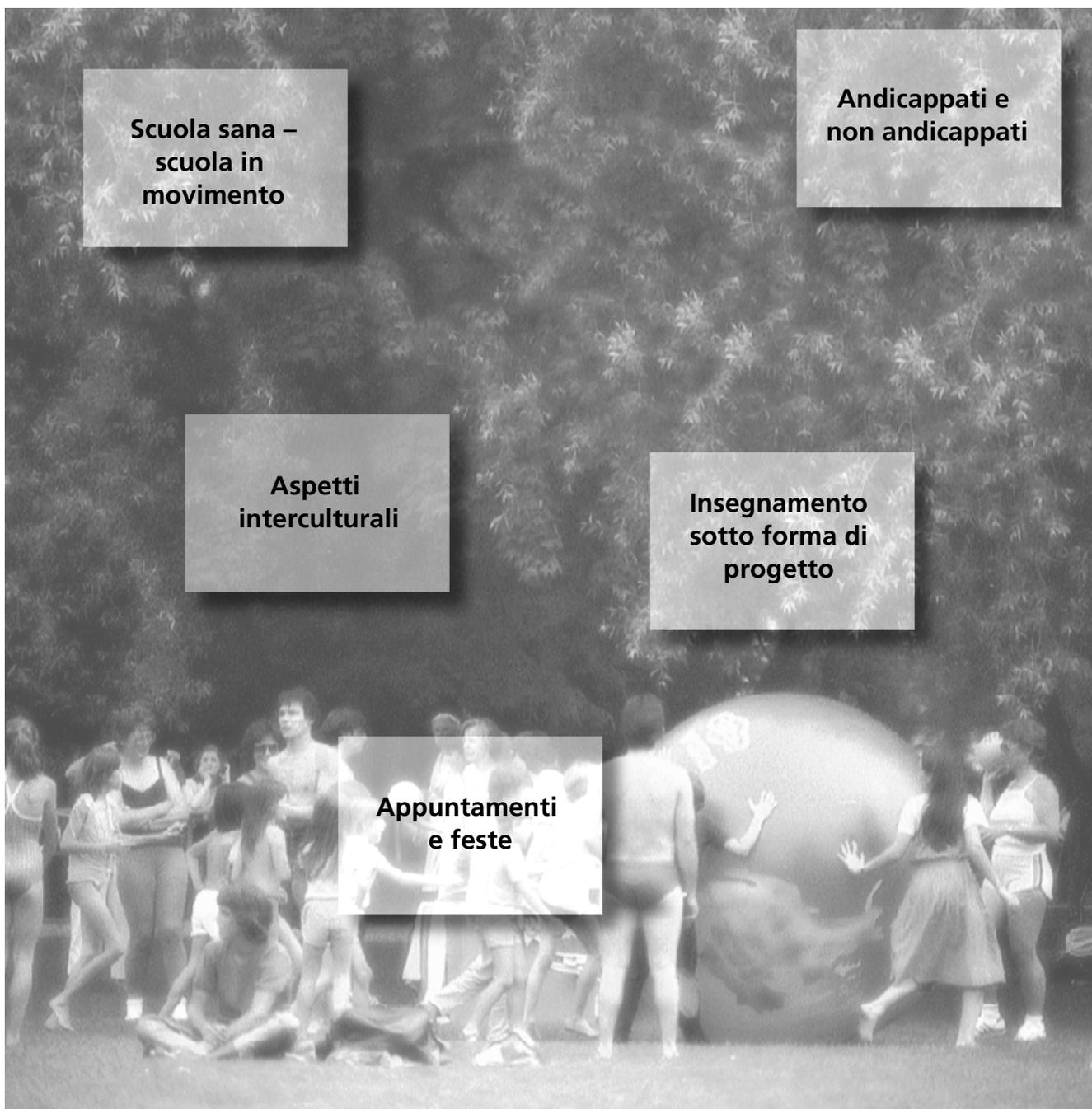
**Scuola sana –
scuola in
movimento**

**Andicappati e
non andicappati**

**Aspetti
interculturali**

**Insegnamento
sotto forma di
progetto**

**Appuntamenti
e feste**



**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

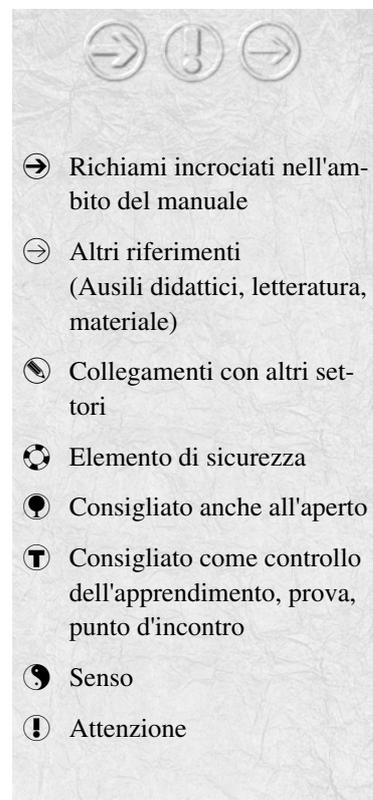
- Il *libretto dello sport* contiene informazioni e suggerimenti su temi di interesse generale.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Scuola sana – scuola in movimento (educazione alla salute)	
1.1 Educare ad aver cura del proprio corpo	3
1.2 Stare seduti è una «fatica»	5
1.3 Imparare in movimento	6
1.4 Collegamenti con altre materie	7
1.5 Pausa attiva	8
2 Andicappati e non andicappati	
2.1 Eliminare le paure e i timori	9
2.2 Spunti per una giornata d'incontro	
3 Aspetti interculturali	
3.1 Giochi di paesi stranieri	10
4 Insegnamento sotto forma di progetto	
4.1 Progetti, scuola fuori sede, campi scolastici	12
4.2 Costruirsi da soli i giochi	12
4.3 Orientarsi in modo variato	14
5 Appuntamenti e feste	
5.1 Una mezza giornata sportiva	15
Bibliografia / Ausili didattici	16



Introduzione

L'educazione fisica nella scuola affascina anche per il suo carattere estremamente variato. Nei fascicoli 2–6 sono riassunti alcuni dei contenuti possibili, distinti in ambiti tematici. Nel fascicolo 7 si pone l'accento su un *insegnamento in movimento, che abbraccia tutte le materie*.

Scuola sana - scuola in movimento (educazione alla salute)

L'educazione alla cura della propria salute dovrebbe accompagnare i bambini sia a scuola che per tutta la vita, consentendo loro un approccio consapevole al proprio corpo. Inserire nelle ore di lezione un breve momento di pausa per muoversi liberamente, insegnare considerando il bisogno innato di movimento e consentire un recupero attivo con un'attività motoria, sono elementi che vengono incontro al bisogno di movimento di ogni bambino.

➔ v. p. 3 ss.

Andicappati e non andicappati

Quanto più è naturale l'incontro fra bambini andicappati e non andicappati, tanto minori sono le difficoltà di contatto. Momenti di movimento possono contribuire a eliminare paure e blocchi psicologici, favorendo un incontro e uno scambio di esperienze del tutto naturali fra bambini handicappati e normali.

➔ v. p. 9

Aspetti interculturali

In molte classi, la percentuale di bambini provenienti da altri paesi e culture è rilevante. Si tratta di una situazione a volte non facile, che però consente un approccio naturale ad altre culture, ad es. introducendo nella lezione giochi e danze provenienti da luoghi sconosciuti.

➔ v. p. 10

Insegnamento sotto forma di progetto

Per consentire al bambino di apprendere in modo globale si può ricorrere a momenti di insegnamento sotto forma di progetto. Quando ad es. i bambini possono costruire da soli giocattoli e attrezzi sportivi, inventano dei giochi, ideano rappresentazioni teatrali incentrate sul movimento, concordano tutti insieme le regole di comportamento (una sorta di magna charta del cortile, v. fasc. 7/3, p. 8), non fanno altro che vivere in prima persona e in modo adeguato alla loro età principi di centrale importanza come globalità e autonomia. Gli stimoli contenuti in questo fascicolo si limitano alla costruzione di semplici giocattoli.

➔ v. p. 12 ss.

Appuntamenti e feste

Appuntamenti e feste sono punti salienti nella vita scolastica quotidiana del bambino, che rimangono a lungo nella sua memoria come eventi positivi se sono stati pianificati, realizzati e valutati insieme.

➔ v. p. 15

1 Scuola sana – scuola in movimento

1.1 Educare ad aver cura del proprio corpo

Migliorare il benessere – diminuire i problemi

Il mondo in cui vivono i bambini è influenzato in misura sempre crescente da fattori che incidono sulla salute. Anche la scuola, oltre alle molte opportunità positive nasconde momenti che potrebbero risultare dannosi per la salute. Da ricordare in particolare il tempo che si passa seduti, che per i bambini, avidi come sono di movimento, non è solo un carico fisico, ma spesso può arrivare a rappresentare un eccessivo onere psicologico.

☞ Stare seduti come onere:
v. fasc. 7/3, p. 5

Dato che i bambini fanno dello sport spinti soprattutto dalla voglia e dal piacere di muoversi, è compito dei docenti sensibilizzarli in merito agli aspetti fisici, sociali ed ecologici importanti per l'educazione alla cura del proprio corpo.

🌐 Sensi:
v. fasc. 1/1, p. 6 ss.

Attenzione particolare va data a quei bambini che denunciano dei ritardi a livello di sviluppo, di esperienze o di apprendimento nei confronti dei loro coetanei. In stretta collaborazione con i genitori e il medico scolastico si può garantire in questi casi un sostegno globale.

Sensibilizzare

Uno dei principali obiettivi di questo volume è raggiungere il cosiddetto «agire autodeterminato» (spontaneo, naturale). Pertanto in diverse occasioni di apprendimento si insiste in modo particolare su una educazione alla cura della salute individualizzata. Alcuni esempi:

➡ Agire autodeterminato:
v. fasc. 3/1, p.12 e fasc. 1/1,
p. 54 ss.

Il mio corpo, il mio movimento

- Fare esperienze di movimento variate.
- Abituarsi alle situazioni onerose e riconoscere il significato che esse hanno sulla salute.
- Percepire durante il movimento le sensazioni di benessere fisico.

Il mio ambiente sociale

- Sperimentare le situazioni insieme - ognuno per sé- contro gli altri.
- Esercitare correttezza e tolleranza.
- Sperimentare l'appartenenza: accettazione o rifiuto.
- Mostrarsi rispettosi e pronti ad aiutare.
- Osservare le disposizioni di sicurezza ed evitare i pericoli.

L'ambiente che mi circonda

- Avere un approccio rispettoso con la natura.
- Fare sport all'aperto indipendentemente dal tempo.
- Tener conto dell'inquinamento atmosferico (ad es. valori di ozono).

Educazione alla cura del corpo in senso globale

Gli aspetti relativi alla cura della salute, a scuola devono essere integrati in un'educazione globale alla cura del proprio corpo, sovraordinata alle singole materie d'insegnamento, che tiene conto dell'ambiente sociale del bambino.

Quando i contenuti si prestano allo scopo, si possono porre degli accenti relativi all'educazione alla cura della salute. Il forte bisogno di muoversi dei bambini, le notevoli capacità di apprendimento a livello motorio, la loro gioia di cercare e provare, offrono una situazione di partenza particolarmente adatta per coinvolgere le loro esperienze più significative nel campo della salute. L'obiettivo principale dell'educazione fisica in questo settore è far scoprire ed acquisire al giovane uno stile di vita in cui sia possibile apprezzare il movimento e la sensazione di benessere generalizzato che ad esso consegue.

Promuovere il benessere psico-fisico tramite:

- ambiti variati per sperimentare le forme elementari di movimento quali correre, arrampicare, scivolare, slittare, lanciare, gettare ecc.
- abituarsi e sentirsi a proprio agio in acqua tramite immersioni, salti, forme di gioco libere,
- esercizi di abilità e piccoli giochi di prestigio,
- collegamento di ritmo, suono, musica e movimento,
- sviluppare stimoli per muoversi con più fantasia,
- creare le situazioni per trasmettere la gioia per il movimento,
- eliminare le paure,
- esercizi di rilassamento semplici e adeguati al bambino,
- pause dedicate al movimento come forma di recupero attivo.

➔ Abituarsi all'acqua; v. volume sul nuoto, primo fascicolo, (Principi) Bibl. sul fasc. 7/3, p. 16

Promuovere il benessere sociale tramite:

- forme di partenariato a coppie (di apprendimento), ad es. nella corsa, o per imparare ad andare in bicicletta o sullo skateboard;
- giocare tutti insieme in gruppi ridotti, in squadre;
- preparare e partecipare a campi;
- muoversi tutti insieme, saltare, rotolare, volare ...

➔ Agire partecipando alle scelte: v. fasc. 1/3, p. 12 e fasc. 1/1, p. 54 ss.

Promuovere il benessere nel movimento e nel gioco all'aperto:

- muoversi e giocare nelle diverse stagioni,
- adattarsi alle diverse condizioni del tempo indossando un abbigliamento adeguato,
- feste scolastiche, giornate sportive, escursioni.

Consentire di raggiungere uno stato di benessere durante gli altri periodi del giorno, tramite:

- sport adatto al singolo, per approfondire la motivazione e la gioia di muoversi,
- lezioni di sostegno se si rilevano dei difetti fisici,
- stretta collaborazione con i genitori e le associazioni sportive.

1.2 Stare seduti è una «fatica»

Ciò che ci «muove», suscita in noi delle emozioni e viene ricordato più a lungo. Un insegnamento globale integra pertanto anche il movimento fisico nell'apprendimento. Il movimento rientra sempre nella vita di tutti i giorni a scuola.

Il movimento può calmare o stimolare; con brevi pause si può interrompere la lezione, sciogliere il corpo e ripristinare una maggiore capacità di concentrazione. Pause del genere, combinate con esercizi per migliorare la postura, promuovono la coscienza del proprio corpo, sciolgono le membra e contribuiscono a creare un'atmosfera d'insegnamento più serena.

A scuola i bambini trascorrono la maggior parte del tempo seduti. Pertanto è importante richiamare continuamente la loro attenzione su una posizione corretta. Inoltre dovrebbero conoscere alcuni esercizi per sgravare la schiena e poterli eseguire in modo autonomo.

I docenti ...

- controllano regolarmente sedie e simili e li adattano ai bambini,
- non solo sopportano, ma favoriscono movimenti fatti durante la lezione,
- stimolano e mostrano posture riposanti,
- fanno altre proposte su «come» stare seduti,
- offrono degli ausili: cuscini, seggiolini a piolo, palloni, leggi alti ...,
- migliorano la capacità di resistenza dei muscoli addominali.

Ogni tanto interrompere i periodi passati seduti e muoversi.

☞ Sedere visto come una fatica: v. fasc. 7/3, p. 16

Esercizi per stimolare

Canone con varie battute: Con ritmo 4/4: sbattere i piedi a terra (1), battere le mani sulle cosce (2), battere le mani (3) e schiacciare le dita (4). Prima da soli, poi anche in canone.

Battere con le mani: Stando in piedi eseguire i seguenti movimenti: mano destra sulla coscia sinistra, mano sinistra sulla coscia destra, mano destra sulla spalla sinistra, mano sinistra sulla spalla destra. Variare a piacere le forme.

La corsa dei cavalli: Imitare con i gesti e i movimenti più adatti quello che succede in un ippodromo (ostacoli, fossati con acqua, tribune ...).



☞ La macchina del suono: v. fasc. 2/3, p. 7

Esercizi per il ritorno alla calma

Il viaggio fantastico: Sedersi rilassati o stendersi a terra, con gli occhi chiusi: qualcuno racconta di un viaggio con situazioni che richiamano sensazioni ben definite: andare a piedi uniti nella sabbia o nella neve, camminare su pietre appuntite o su prati appena falciati, avanzare in una palude ...

Ritorno alla calma: Lasciar rallentare pian piano il movimento dai saltelli sul posto ad un molleggio sulle ginocchia. Respirare profondamente e concentrati.

La cicogna cieca: Stare in equilibrio su una gamba sola ad occhi chiusi, respirando profondamente.

Irrigidirsi: eseguire sul posto movimenti lenti. Ad un segnale bloccarsi nella posizione che si ha e respirare a fondo.



☞ Posture del corpo: v. fasc. o 2/3, p. 14



1.3 Imparare in movimento

Molti temi dell'insegnamento possono essere ampliati ed approfonditi tramite il movimento. In tal modo si toccano i vari aspetti della globalità e si sostiene l'autonomia del bambino. Se si insegna e si impara a livello globale, ci si rivolge a spirito, anima e corpo. Nei bambini il movimento è molto accentuato, per cui ogni volta che ciò sia possibile esso dovrebbe essere sfruttato al meglio ai fini dell'apprendimento (attività di scoperta, sperimentazione, metodo globale).

Questa pagina riporta alcuni esempi di insegnamento globale con attenzione particolare per il movimento e il gioco. La maggior parte degli esempi non necessitano di materiale particolare e possono essere eseguiti senza problemi in aula, oppure venire integrati nella lezione di educazione fisica.

Quello che fai da solo puoi capirlo meglio e lo ricordi più facilmente.

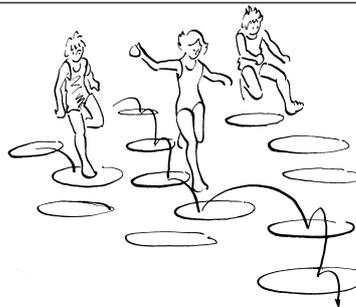
ⓘ Diversi altri suggerimenti sono contenuti nei singoli fascicoli contrassegnati dal simbolo ⓘ.

Movimento nella matematica

Operazioni: Giochi con saltelli sulle scale, con le corde o con i cerchi possono essere facilmente collegati con semplici operazioni (addizioni e sottrazioni).

Lo specchio: Mettersi uno di fronte all'altro e copiare o completare reciprocamente i movimenti.

Misurare e pesare: Misurare e confrontare delle grandezze: misurare e trascrivere statura, distanze di salti e lanci. Analizzare i dati e usarli per altre operazioni di matematica.



➔ Salti e saltelli: v. fasc. 4/3, p. 16 ss.; Spieglein an der Wand: v. fasc. 2/3, p. 9; Lo specchio: v. fasc. 2/3, p. 24; Il robot: v. fasc. 4/3, p. 7 e altri ancora.

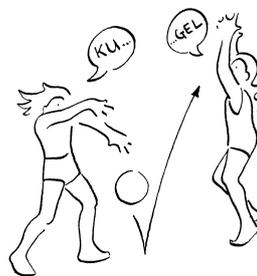
Movimento e insegnamento della lingua

Sillabare: Dividere in sillabe in «movimento», ad es. pronunciare scandendo «gin-na-sti-ca», «pal-la-vo-lo», saltellando o facendo rimbalzare una palla.

Lettere: Rappresentare tramite movimenti o in modo statico delle lettere, scrivendo qualcosa. Rappresentare l'intero alfabeto in classe. Scrivere parole.

Parola e significato: Esprimere con il corpo o con i movimenti un concetto, senza parole (pantomima, gioco di rappresentazione).

Poesia/Prosa: Trasporre in movimento racconti o poesie. Parlare «muovendosi», sottolineare con il movimento alcuni passi, spiegare e approfondire muovendosi ciò che si dice.



➔ Rappresentare: v. fasc. 2/3, p. 22 ss. Il gioco delle sillabe: v. fasc. 5/3, p. 9

➔ Una storia in movimento: v. fasc. o 2/3, p. 9

Il movimento nelle lezioni speciali

Equilibrio: Compiti di equilibrio su diversi attrezzi, collegati a compiti che impongono di pensare.

Pianeti, stelle, poli: Giochi di movimento coinvolgendo i corpi celesti.

Geografia locale: Valutare distanze e percorrerle, camminare su curve di livello ecc.



➔ Stare in equilibrio: v. fasc. 3/3, p. 4 ss. Pianeti: v. fasc. o 2/3, p. 15

Il movimento nella musica

Ascolta attentamente: Produrre e nel contempo sperimentare in movimento toni alti e bassi. Percorrere la scala tonale su attrezzi che fungono da pentagramma; su spalliere o quadri svedesi, su sedie e panche. Costruire e far muovere macchine e del suono e del movimento. Muoversi in allegria. Muoversi al buio.



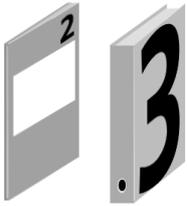
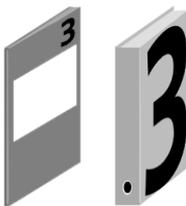
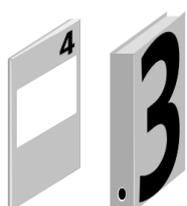
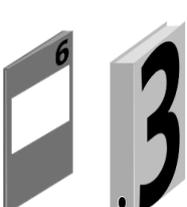
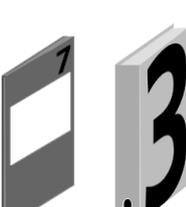
➔ Che cosa senti? v. fasc. 2/3, p. 7

ⓘ I cartoni animati sono adatti per spiegare la correlazione fra movimento e suono.

1.4 Collegamenti con altre materie

In molti piani di lavoro si attribuisce molta importanza ai collegamenti fra le singole materie. Nello specchio seguente, prendendo le mosse dai temi dei fascicoli della materia «educazione fisica» presentiamo possibili collegamenti con le materie «uomo e ambiente», «lingue», «matematica» e «musica e composizione artistica».

 Collegamenti con altre materie: piani d'insegnamento cantonali; BUCHER, W.: Reihe «Bewegtes Lernen»: v. bibliografia, fasc. 7/3, p. 16

 <p>Fasc. 2 / Vol. 3 Muoversi Rappresentare Danzare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uomo e ambiente: sotto forma di pantomima; destra, sinistra, sotto, sopra, largo, stretto ... • Lingua: percezione sensoriale e esperienze fisiche. • Matematica: conti e calcoli in movimento e ritmici. • Musica e attività manuali: sequenze ritmiche di movimento al ritmo della musica coinvolgendo movimenti e strumenti musicali; giochi ritmici con musica e linguaggio ritmico. 	 <p>Fasc. 3 / Vol. 3 Equilibrio Arrampicarsi Ruotare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uomo e ambiente: fiducia reciproca (ad es. aiuto e assicurazione). • Lingua: suddivisione in sillabe saltando la corda, saltellando, oscillando. • Matematica: equilibrio (molleggiare), lunghezza dei piedi, lunghezza dei passi. • Musica e attività manuali: eseguire sequenze di movimenti o percorsi con attrezzi in modo ritmico o sincronizzato.
 <p>Fasc. 4 / Vol. 3 Correre Saltare Lanciare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uomo e ambiente: Lanciare pietre, stimare e misurare le distanze. • Lingua: giochi con saltelli e parole. • Matematica: saltelli per addizioni e sottrazioni, ad es. sulle scale; numeri e ranghi in classifica, serie di numeri. • Musica e attività manuali: forme di corsa e di saltelli parlando ritmicamente o al ritmo di musica. 	 <p>Fasc. 5 / Vol. 3 Giocare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uomo e ambiente: manutenzione del parco giochi; costruzione di giocattoli. • Lingua: spiegare e descrivere giochi da bambini conosciuti; scrivere le regole del gioco. • Matematica: combinare giochi di movimento con operazioni; giochi di calcolo con la palla (rotolare, palleggiare, lanciare-riprendere ...). • Musica e attività manuali: giochi con la palla, di inseguimento e danze originari di altre culture.
 <p>Fasc. 6 / Vol. 3 All'aperto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uomo e ambiente: calore, luce e acqua. • Lingua: poesie e racconti in un posto all'aperto che ben si adatta alla storia. • Matematica: correre una distanza, stimarla e misurarla. • Musica e attività manuali: costruire un aquilone e andare a provarlo all'aperto. 	 <p>Fasc. 7 / Vol. 3 Problematiche globali</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uomo e ambiente: stimare, vivere e misurare il passare del tempo; situazioni tipiche della circolazione nel cortile della scuola; salute e igiene. • Lingua: imparare racconti di altre culture; apprendere da bambini provenienti da altri paesi giochi di movimento e danze. • Matematica: giocare con le quantità. • Musica e attività manuali: giochi con le ombre, feste.

1.5 Pausa attiva

Ritmizzare

Per aumentare il benessere di tutti i soggetti coinvolti nella scuola, si dovrebbe riuscire a creare un certo equilibrio fra sforzo e recupero, fra lavoro e pause. Le esigenze riguardo a come utilizzare la pausa possono divergere anche di parecchio; le idee riportate di seguito intendono offrire alcuni spunti per affrontare al meglio la tematica.

☎ Dare un volto particolare al cortile: v. fasc. 6/1, p. 5

Idee chiave

I bambini hanno bisogno di avere intorno un ambiente adatto: angolini appartati dove ritirarsi per parlare fra loro, mangiare, giocare o rilassarsi; posti dove potersi muovere con una certa intensità e dove trovare dei giochi che riescano ad impegnarli a fondo. Nella creazione di questi angolini e posti per giocare i bambini dovrebbero essere coinvolti in prima persona. Un regolamento elaborato tutti insieme (☞ cfr. la Magna Charta del cortile) tenendo conto delle diverse esigenze viene accettato più facilmente di un regolamento «ufficiale».

Il nostro cortile per la pausa

Per poter sfruttare al meglio le possibilità che si hanno, innanzitutto si chiarisce la situazione attuale. Poi i bambini provano tutti insieme le possibilità di gioco esistenti, presentano i giochi preferiti e i propri desideri rilevando le possibilità ed i limiti che un cortile presenta a questo proposito. Infine i bambini vengono coinvolti nella pianificazione e vengono loro affidate determinate responsabilità.

Pianificare insieme

I bambini disegnano il cortile dei loro sogni, magari nell'ambito di un concorso indetto allo scopo. Un gruppo di lavoro composto di bambini e docenti studia varie ipotesi da applicare nella pratica. Si chiarisce, anche con le autorità scolastiche e comunali, che cosa si può fare da soli e dove si deve invece ricorrere ad aiuti esterni, quali giochi e oggetti possono essere costruiti a scuola ecc. Già nella fase di pianificazione va affrontata la questione della manutenzione. Il custode ci aiuta? Quali responsabilità sono dei bambini, quali dei docenti? Si valutano diverse idee, si realizzano e collaudano. Infine si chiarisce in che modo potrebbero aiutare i genitori.

Realizzare

La trasformazione o la realizzazione ex novo di un cortile per la pausa può essere ripartita su un periodo piuttosto lungo o venire realizzata nell'ambito di una settimana a tema.

☞ Manuale sul cortile: v. fasc. 7/3, p. 16

La Magna Charta del cortile

1. *Lasciamo giocare tutti.*
2. *Non diamo fastidio agli altri.*
3. *Chi vuole partecipare chiede a chi sta già giocando.*
4. *Stiamo attenti ai nostri giochi comuni.*
5. *Rispettiamo la suddivisione del cortile in settori; giochi con la palla in fondo, altri giochi sotto...*
6. *...*

☎ Insegnamento sotto forma di progetto: v. fasc. 7/3, p. 12 ss.

2 Andicappati e non andicappati

2.1 Eliminare le paure e i timori

I bambini normali incontrano quelli handicappati con curiosità e meraviglia. Il comportamento diverso, l'aspetto esteriore, altri movimenti etc, vengono immediatamente notati. Chiedono in piena naturalezza perché quel bambino non ci vede, o quell'altro non sente o quell'altro ancora si muove con difficoltà.

Si possono avvicinare i bambini al tema «andicap» in modo del tutto naturale, con diversi piccoli accorgimenti.

Esempi:

- Il docente prende le mosse da un racconto in cui un bambino andicappato o un animale hanno un ruolo importante (ad esempio la storia del cane guida per i ciechi «Cora»; v. Bibl. fasc. o 7/3, p. 16). In seguito la storia viene discussa nella classe.
- Un bambino della classe ha un fratellino andicappato; dopo averne parlato con i genitori interessati, la classe affronta l'argomento.
- Durante l'ora di educazione fisica i bambini possono provare un andicap a scelta. Un bambino fa la parte dell'assistente, l'altro dell'andicappato (ad es. cieco). Per un po' di tempo cercano di imparare a convivere con l'andicap. Alla fine si parla degli aiuti giusti e di quelli sbagliati.
- Si parla delle regole di comportamento con gli andicappati, provandole (ad es. guidare-seguire nell'ora di ginnastica, nella vita di tutti i giorni ecc.).
- Nell'ora di attività manuali i bambini preparano attrezzi o giochi da vendere durante il mercatino della scuola. Il ricavato viene devoluto ad una azione speciale (ad es. «Vacanze per bambini andicappati»).

I bambini andicappati che frequentano la scuola pubblica dovrebbero poter partecipare alla lezione di educazione fisica. In questo modo i non andicappati imparano come trattarli.

2.2 Spunti per una giornata d'incontro

Se nella nostra città o nelle vicinanze si trova un istituto per bambini andicappati, si può pianificare insieme ai responsabili, e magari qualche genitore, una giornata d'incontro con semplici giochi, che verrà poi valutata in classe tutti insieme. Nella fase preparatoria, nella lezione di educazione fisica si studiano le attività adatte ad ambedue i gruppi, magari ricorrendo all'aiuto di un assistente dell'istituto disposto a dare suggerimenti e consigli su come comportarsi quando si fa attività fisica e si gioca con bambini andicappati. Se i bambini normali entrano in contatto in un modo simile con coetanei andicappati, anche nella vita di tutti i giorni poi si comporteranno con maggiore naturalezza quando li incontreranno.

Anche se durante la lezione si parla molto e con attenzione della problematica dei bambini andicappati, l'incontro diretto ha pur sempre un effetto molto maggiore.



➔ Forme di gioco e di movimento per andicappati e non andicappati: v. fasc. 7/3, p.16

3 Aspetti interculturali

3.1 Giochi di paesi stranieri

Dappertutto nel mondo i bambini hanno i *loro* giochi. Nei giochi di altri paesi troviamo spesso delle somiglianze con quelli giocati da sempre anche alle nostre latitudini.

Nella scuola si incontrano bambini di diverse culture; i giochi provenienti da altri paesi possono contribuire a sottolineare gli elementi comuni più delle differenze. Gli esempi riportati di seguito sono contraddistinti dalla massima semplicità, possono essere giocati ovunque e in parte assomigliano a giochi conosciuti anche da noi.

Sey (Tribù Dogon-Stamm, Mali, Africa), Gioco con le pietre: Due bambini (A e B) si siedono l'uno di fronte all'altro nella sabbia. Fra di loro sono disegnati due cerchi concentrici, che costituiscono il campo di gioco. Ognuno scava dalla sua parte tre fossette a tre dita di distanza l'una dall'altra. A nasconde una pietra in un mucchietto di sabbia e poi lo ripartisce nelle sue tre fossette, con movimento continuo da sinistra a destra. Riesce a far scendere anche la pietra senza far vedere dove? Tecnica usata dai bambini Dogon: la mano destra è chiusa a pugno per distribuire la sabbia, con l'indice fra l'indice e il medio della sinistra, avvolta intorno alla destra. B cerca di indovinare dove si trova il sasso, se ci riesce è il suo turno, altrimenti A scava una quarta fossetta e continua il gioco. Il sasso non può essere depositato nella stessa fossetta. Per ogni risposta sbagliata si disegna un altro cerchio concentrico fra i primi due. Vince chi raggiunge per primo le fossette dell'avversario.

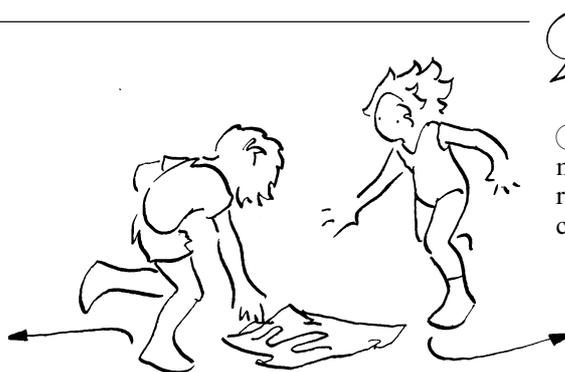


Che cosa possiamo imparare da un bambino africano, o da uno sudamericano?

➔ Come giocano gli altri: v. fasc. 5/3, p. 31

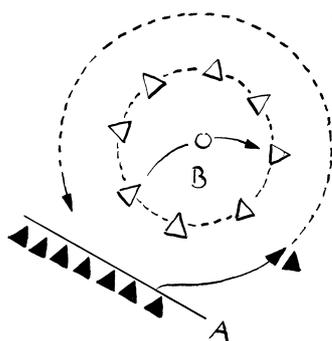
🕒 Sabbia, terreno morbido nel bosco o simili.

Mendil Kapmaçi (Turchia), Gioco di destrezza: Si tratta di una variante del gioco di movimento *Ruba bandiera*, conosciuto anche da noi. Due squadre si fronteggiano, disposte lungo una linea. Nel mezzo si trova un pezzo di stoffa. Ogni bambino viene contraddistinto da un numero. Quando viene chiamato il loro numero i due bambini corrono al centro, cercano di prendere il drappo e di tornare indietro senza farsi toccare dall'avversario. Chi è senza bandiera infatti può fare prigioniero l'altro toccandolo. Se non ci riesce, passa all'altra squadra ricevendo un numero nuovo o quello di un prigioniero. La tensione cresce quando nessuno dei due si decide a prendere il drappo.



❗ Stabilire e modificare le regole per toccare gli altri.

Pelota (Argentina), Gioco con la palla: Il gruppo A si dispone su una linea, il gruppo B in un cerchio. I bambini del gruppo B si lanciano la palla. Ogni palla ripresa conta come punto; se la palla cade a terra si riparte da zero (o si toglie un punto). I bambini del gruppo A corrono uno alla volta attorno al cerchio; cambio battendo le mani; il tempo scade quando tutta la squadra A ha compiuto il giro intorno al cerchio. Poi si cambiano i ruoli. Quale gruppo riesce ad ottenere più punti?



➔ Rotolare – Portare – Lanciare – Riprendere: v. fasc. 5/3, p. 9

Giro intorno al bastone (Egitto): Ogni bambino tiene davanti a sé in verticale un bastone da ginnastica. Quando si chiama il numero «1» ogni bambino lascia il proprio bastone, si sposta di una posizione verso destra e cerca di prendere il bastone che gli sta davanti prima che cada. Se si chiama il numero «2» ci si sposta tutti a sinistra, se si chiama il «3» tutti ruotano sul proprio asse e raccolgono poi il proprio bastone.

- I bambini battono con il bastone un metro. Alla sesta battuta poi si chiama il numero che i bambini devono eseguire alla decima ecc.
- Il ritmo è dato da un pezzo musicale.

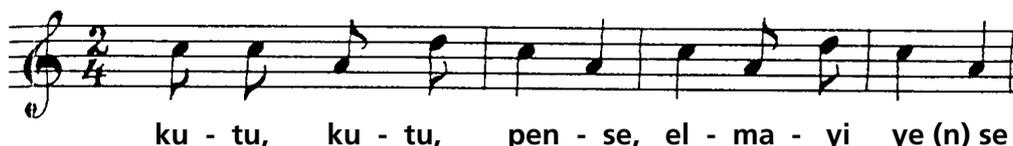


3

⇒ Combinazione con il mago dei Mari del Sud:
v. fasc. 4/3, p. 17

Ku, kutu, pense (Turchia), Gioco per conoscersi meglio:

⇒ Da: ULIC: Der Fuchs geht um
– auch anderswo Basilea 1991.



ku - tu, ku - tu, pen - se, el - ma - yi ye (n) se

Testo:

Cantato: Kutu, kutu, pense, elmayi yense
(scatola, scatola, pinza, mangiata la mela)

Parlato: Bayan Aisha (Maria, Carmen ...)
arkasini dönse.

oppure Bay Serkan (Carlo, Paolo ...)
arkasini dönse

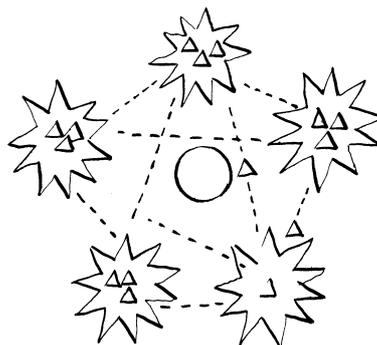
Tutti in cerchio, con lo sguardo verso il centro; i bambini si muovono cantando in cerchio. Quando si arriva a «Bayan» (= signora) o «Bay» (= signore) si pronuncia il nome di una bambina o di un bambino, che deve girarsi e guarda quindi verso l'esterno. Si gioca fino a quando tutti guardano nella stessa direzione.

- Due cerchi concentrici, quello esterno con lo sguardo verso l'esterno: ogni cerchio pronuncia un nome. I prescelti si salutano (con lo sguardo) e nel prossimo compito formeranno una coppia.
- Diversi cerchi piccoli. Chi viene chiamato si cerca un altro cerchio.



Bitan Aleah (Indonesia), Gioco a stella: Cinque postazioni (cerchi, cordicelle, resti di tappeto) sono occupate ognuno da un bambino, un altro si trova al centro. Non appena quello al centro lascia la sua postazione, gli altri devono cambiare di posto. Anche il centro cerca di conquistare la punta di una stella. Chi non trova più un posto libero, deve andare al centro.

- Tre bambini per ogni punta della stella; basta avere un piede dentro il cerchio.
- Elaborare, modificare, rendere più difficile il gioco apportando altri particolari inventati sul momento.



4 Insegnamento sotto forma di progetto

4.1 Progetti, scuola fuori sede, campi scolastici

Già alle elementari un progetto può essere lo spunto per approfondire e vivere intensamente, più di quanto sia possibile nelle normali condizioni d'insegnamento. Proprio quegli elementi comuni a più materie possono essere sviluppati in un progetto in modo ideale, assieme a contenuti prettamente sportivi.

Nei due paragrafi seguenti (4.2 e 4.3) presentiamo due idee adatte ad essere realizzate al di fuori dell'ambiente scolastico abituale, ad esempio organizzati sotto forma di settimana tematica, trasferimento della scuola, campo scolastico o giornate a tema. Per molti bambini delle elementari non è evidente trascorrere più di una giornata fuori di casa. Si deve quindi parlarne e tenerne conto nella preparazione, in particolare per l'informazione dei genitori e nella scelta dei posti dove andare.

➔ Collegamenti con altre materie: v. fasc. 7/3, p. 7

➔ Progetti nella lezione: v. fasc. 7/1, p. 9 s.; Lista di controllo per preparare, realizzare e valutare un campo scolastico: v. fasc. 7/1, p. 13

4.2 Costruirsi da soli i giochi

Si dovrebbe dare ai bambini la possibilità di costruirsi semplici giocattoli; per una volta tanto non si va a comperarli in un negozio. Costruire da soli un giocattolo e poi sperimentarne tutte le possibilità, per il bambino è molto interessante. La ricerca individuale di forme di movimento con l'attrezzo costruito richiede una notevole dose di fantasia e creatività. Anche con attività di questo tipo si applicano nella pratica dell'insegnamento i principi pedagogici fondamentali della globalità e dell'autonomia.

➔ Costruirsi da soli i giochi: v. fasc. 3/3, p. 7 e fasc. 5/3, p. 31 ss.

Gli esempi riportati di seguito intendono animare e motivare a trovare altre idee.

Palle da giocoliere:

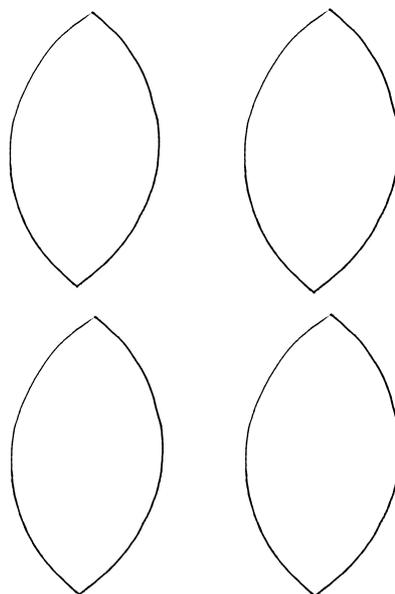
Materiale: Cuoio artificiale o stoffa resistente; lunga 12 cm e larga 6,5 cm; ritagliare quattro pezzi (vedi schizzo) e cucirli insieme. Riempire con miglio, mangime per uccelli o sabbia artificiale.

Palle da giocoliere «palloncino»:

Materiale: 6 palloncini gonfiabili. (Vedi anche: Handbuch Pausenplatz, Seite G 11; ➔ v. fasc. 7/3, p. 16). Tagliare la parte che serve a gonfiare il palloncino; con un imbuto riempirne uno con il materiale scelto (grano duro). Gli altri vengono ora infilati con cautela sopra al primo, avendo cura di far capitare l'apertura in punti sempre diversi per evitare punti deboli.

Suggerimenti per l'uso:

- Esercizi da giocoliere, lanciare e riprendere, con 1, 2 o anche 3 sacchetti (➔ v. anche fasc. 5/3, p. 4 fasc. 5/4, p. 59).

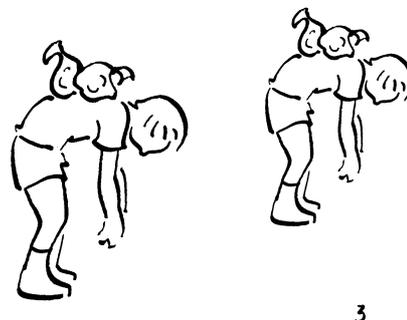


Sacchetti di riso:

Materiale: Lino resistente agli strappi, circa 20 x 20 cm, o sacchetti di tela, riempiti con riso, fagioli o lenticchie.

Suggerimenti per l'uso:

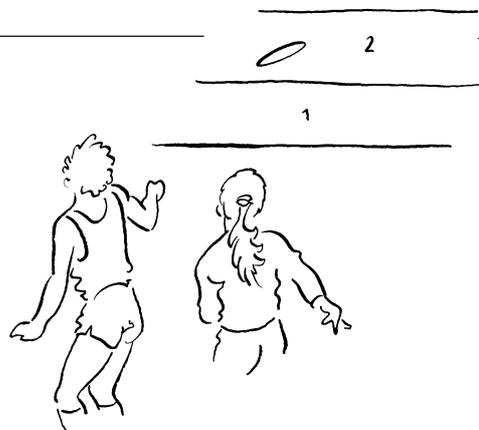
- Portare i sacchetti sulla testa o sul corpo, muovendosi con diverse andature, senza farli cadere a terra.
- Come strumento a percussione per dare il ritmo al movimento.
- Da diverse posizioni (in piedi, seduti, sdraiati, in movimento), spingere, lanciare, prendere il sacchetto ...

**Frisbees**

Materiale: Stoffa resistente agli strappi, nastro per bordi e fascette metalliche, oppure due coperchi di plastica incollati insieme (ad es. di vasetti di yoghurt grandi o dei bidoni di vernice), oppure sacchetto di plastica tagliato rotondo, con i bordi rinforzati con del cavo elettrico.

Suggerimenti per l'uso:

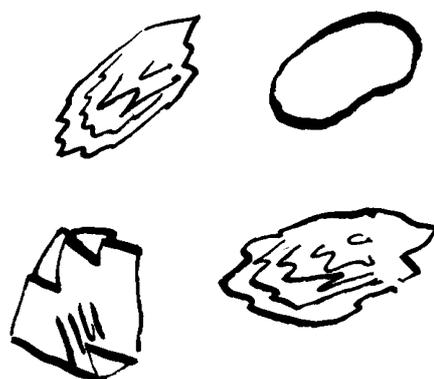
- Tiri eleganti, lontani, a bersaglio.
- Lanciarsi il frisbee 20 volte senza farlo cadere a terra.
- Preparare un percorso di frisbee-golf e giocarci.
- Giocare con il frisbee diverse forme di giochi di palla.
- Altri suggerimenti: ➔ v. fasc. 5/4, p. 5 ss.

**La pietra magica**

Materiale: Durante una passeggiata (lungo il fiume) i bambini raccolgono delle pietre particolarmente belle, e ognuno ne porta qualcuna a casa. Nell'ora di disegno le pietre vengono poi dipinte a colori vivaci, per poi essere usate in vari modi nelle altre lezioni. (➔ v. fasc. 6/3, p. 17 s.).

Suggerimenti per l'uso:

- Come segnapunto individuale, ad es. nei lanci, nei salti in lungo, nel tiro a bersaglio ...
- Nei giochi di ricerca ...
- Come fermacarte per i documenti scolastici durante le lezioni all'aperto.

**Rullo per i massaggi**

Materiale: Due sfere di legno della stessa grandezza (ad es. palle da golf), o due palline in gomma dura, legno per l'impugnatura (lungo circa 15 cm), asse di rotazione (cavicchio di circa 6-7 cm), colla a caldo, trapano a mano o elettrico, seghetto, raspa e carta vetrata.

Suggerimenti per l'uso:

- Massaggi: Passarsi l'attrezzo a vicenda sulla schiena e sulle spalle. Inizialmente seguendo le indicazioni del compagno, poi liberamente.
- «Disegni sulla schiena»: ➔ v. fasc. 2/3, p. 10.



4.3 Orientarsi in modo variato

Nella vita di tutti i giorni i bambini si imbattono prima o poi in situazioni (tragitto per andare a scuola, da soli in piscina, a casa di un amichetto, andare a fare le compere ...) in cui è importante non perdere lo sguardo d'insieme (orientamento). Il pensiero di perdersi fa paura a parecchi bambini; riuscire a reperire intorno a sé dei punti di riferimento dà sicurezza e benessere. Inoltre, quando ci si muove all'aperto o nel bosco, i bambini hanno modo di scoprire la natura che li circonda, di imparare a conoscerla e ad amarla e magari ad utilizzarla come sfondo per la loro attività sportiva (ad es. corsa d'orientamento).

Leggere una piantina o una carta e sapersi orientare in un terreno sconosciuto, può essere esercitato e appreso in luoghi noti come l'aula, la scuola, la palestra, il cortile della scuola o il quartiere.

Sapersi orientare è un'attività utile in ogni momento della vita e in numerose circostanze. L'approccio a questa abilità tanto complessa può avvenire da diversi punti di vista. Uno degli obiettivi che la scuola si propone in questa fase è chiarire al bambino che i dintorni possono essere riprodotti sulla carta, e che utilizzando questo disegno si può determinare la propria posizione o trovare la strada giusta.

Collegamenti con altre materie

L'introduzione al tema è chiaramente influenzata da elementi come età del bambino, presupposti a livello locale e caratteristiche esterne, per cui la proposta illustrata di seguito va intesa come un semplice esempio fra i tanti possibili. Affrontiamo il tema «orientamento» da quattro direzioni, rappresentati dall'insegnamento di lingua, disegno, scienze naturali e educazione fisica.

Educazione fisica

Giochi di ricerca del posto e di nascondino, come:

- La volpe nel pollaio (→ v. fasc. 4/3, p. 5)
- Patate bollenti (v. fasc. 5/3, p. 9)
- Nascondino (numerose varianti), Caccia al tesoro (→ v. fasc. 6/3, p. 4)



Disegno e movimento

Disegniamo delle cartine e le leggiamo. Ci orientiamo e cerchiamo qualcosa, nell'aula, nella nostra stanza a casa, in cortile, sulla via di casa, in un bosco che conosciamo (→ v. fasc. 6/3).

Lingua

Leggiamo testi sul tema «Perdersi, ritrovarsi». Impariamo i punti cardinali (Rosa dei venti) collegandoli alle ore (quadrante dell'orologio) o alla posizione del sole (orologio solare). Ci orientiamo ad es. basandoci su elementi naturali (ad es. il lato a ponente di una casa è più esposto agli agenti atmosferici). Leggiamo storie illustrate e le interpretiamo (v. → rimandi alle pagine pratiche).

Scienze naturali

Impariamo a muoverci nella natura e scopriamo gli ambienti vitali di piante e animali. Scegliamo piante, cespugli o alberi di forma particolare come punti di riferimento. Evitiamo di danneggiare la natura che ci circonda.

→ Imparare a conoscere i dintorni: v. fasc. 6/3, p 3 ss.

→ Giochi di orientamento: v. fasc. 6/3, p. 6

5 Appuntamenti e feste

5.1 Una mezza giornata sportiva

Pianificare

Quale carattere deve avere l'incontro o la festa; quello di un appuntamento di gioco con gli altri o di sfida e competizione contro gli altri? Conta la prestazione del singolo o il risultato ottenuto dalla squadra, o magari nessuno dei due? La giornata di sport deve essere a immagine e somiglianza dello sport «vero» cioè con vincitori e vinti, con bambini eliminati che possono solo stare a guardare? Si tratta di questioni di fondo da discutere nel collegio dei docenti, ma anche con i bambini. Una volta risolte, si possono elaborare conti in tal senso ed enucleare le idee portanti della festa.

Una giornata sportiva deve essere qualcosa di speciale; essa viene sovente vissuta dai bambini come punto saliente dell'anno scolastico, come la festa per Natale, una recita o un concerto per i genitori. Questi appuntamenti, per la scuola e per le singole classi, sono una sorta di finestra sul mondo esterno.

Per cercare di coinvolgere nei limiti del possibile tutti i bambini, nella fase di preparazione si deve tener conto di diversi significati (sensi).

- *Scoprire e fare esperienza:* Abbiamo qui al centro dell'attenzione particolari esperienze nella natura o con il proprio corpo. Esempi: incontri all'aperto, nel bosco, in acqua o sulla neve; raffreddare e riscaldare, vento e onde, «spiritelli del bosco», giochi nella notte ... (➔ cfr. fasc. 6/3).
- *Creare e recitare:* Movimento ritmico musicale. Esempi: incontri interculturali nelle danze popolari; teatro di movimento «Weltall»; un nostro filmato video sulle danze, pantomima, circo (➔ cfr. fasc. 2/3).
- *Sfidare e gareggiare:* Ampia scelta di giochi che stimolano l'abilità e la creatività e in cui non solo la prestazione, ma anche la fortuna hanno un ruolo. Esempi: giochi di dadi, Giochi senza frontiere, Olimpiadi (➔ Cfr. fasc. 5/3).
- *Esercitare e prestare:* Gare semplici da organizzare. Esempi: competizioni individuali e/o a squadre, gare di resistenza (➔ cfr. fasc. 4/3).
- *Esserci e far parte del gruppo:* Giochi o recite nel gruppo o nella classe, concorsi per classi, a livello di scuola ... (➔ Cfr. fasc. 5/3).

Realizzare

Giornate sportive possono essere svolte sia divisi per classi che comprendendo diversi anni scolastici. Quando partecipano anche i più piccoli si dovrebbero preferire manifestazioni più piccole.

Valutare

È importante che gli appuntamenti e le feste vengano valutati insieme ai bambini. I docenti devono sapere come i bambini hanno vissuto la giornata e che cosa desiderano per una prossima occasione del genere. D'altra parte anche i bambini devono sapere che cosa ne pensa il docente.

➔ Pianificare, realizzare e valutare manifestazioni e feste: v. fasc. 7/1, p. 12

☉ Significati:
v. fasc. 1/3, p. 4



Bibliografia / Ausili didattici

- AOK u.a.:
 BUCHER, W.:
 BUCHSER, M.:
 BUTTE, A.:
 ED St. Gallen:
 ESK:
 ESSM:
 FLÜCKIGER E. (Hrsg.):
 FLURI, H.:
 FINNIGAN, D.:
 GRÖSSING, St. (Hrsg.):
 GRUNFELD, F.:
 ILLI, U. (Hrsg.):
 KETTERER, L.:
 SAGAN, L. A.:
 SCHUCAN, R.:
 ULRICH, M. (Hrsg.):
- Gesundheitsförderung in der Schule durch Sport. Bonn 1990.
 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen».
 Band 1 (Vorschule und Unterstufe) Schorndorf 1999.
 Künstliche Kletterwände. Sicherheitsempfehlungen für Planung,
 Bau und Betrieb. bfu. Bern 1994.
 Bewegungskünste und Zirkus in Schule und Verein. Pohl. Celle 1996.
 Erziehungsplan Kindergarten – Lehrplan Volksschule Kanton St. Gallen.
 Lehrmittelverlag St. Gallen 1996.
 Lehrmittel Schwimmen. Bern 1996³.
 Kletterwände. Konstruktionshinweise. Magglingen. 1995.
 Handbuch Pausenplatz. Verlag SVSS. Bern 1991.
 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996⁷.
 Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln 1988.
 Bewegung und Lebensqualität. Bericht über das 5. Symposium der
 Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft. Linz 1993.
 Spiele der Welt. UNICEF. Zürich 1979.
 Sitzen als Belastung. Verlag SVSS. Bern 1991.
 Cora, ein junger Blindenführhund. Bern 1977.
 Die Gesundheit der Nationen. Reinbek 1992.
 1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte und Nichtbehinderte.
 Schorndorf 1993³.
 Der Fuchs geht um ... auch anderswo. Basel 1991.

Videocassette

- SFSM:
 ZIMMER, R.:
 ZIMMER, R.:
- Per l'insegnamento nelle scuole elementari e medie. Macolin 1993.
 Immer in Bewegung. Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung
 des Kindes. Meyer und Meyer. Aachen 1990.
 Ein Spielfest für Kinder. Aachen 1990.

Centri di contatto:

- Radix: Promozione della salute, Casella postale 44, 6900 Lugano

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

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