

7

Fascicolo 7 Volume 5



Problematiche globali

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Uno sguardo d'insieme sul fascicolo 7

Salute

**I disabili
e lo sport**

**Aspetti interculturali
dell'educazione
motoria**

Progetti

**Manifestazioni
e feste**

Campi

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

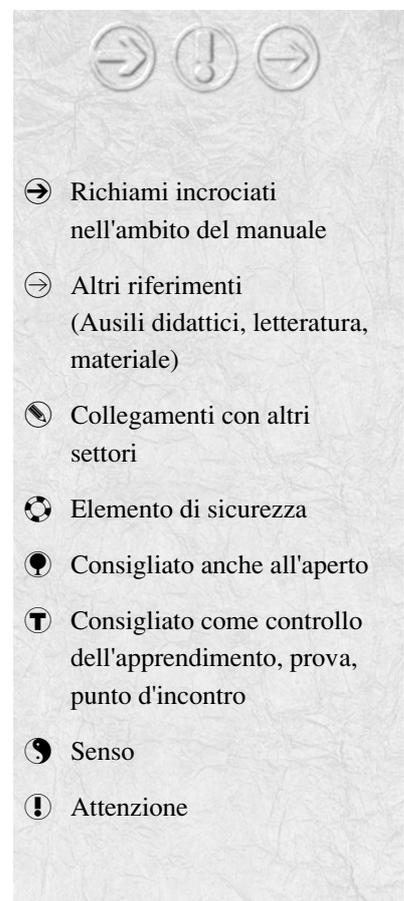
- Il *libretto dello sport* contiene informazioni e suggerimenti su temi di interesse generale.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Salute	
1.1 Educare alla salute alla scuola media	3
1.2 Sport e alimentazione	4
1.3 Il movimento e la (vita a) scuola	5
2 I disabili e lo sport	
2.1 Paure	6
2.2 Lo sport per i disabili	6
3 Aspetti interculturali dell'educazione motoria	
3.1 Altre culture – altri giochi	7
3.2 Giochi da tutto il mondo	8
4 Progetti	
4.1 Collegamenti con le altre discipline	9
4.2 Un festival PET	10
4.3 Uno spettacolo di varietà	11
5 Manifestazioni e feste	
5.1 Incontro e movimento	12
5.2 Giornata sportiva sotto forma di gare a squadre	13
6 Campi	
6.1 Vivere in comunità al campo	14
6.2 Un campo polisportivo	15
Bibliografia / Ausili didattici	16



Introduzione

I fascicoli dal due al sei sono di volta in volta dedicati a cinque temi ben definiti. Nel fascicolo sette trattiamo invece alcuni aspetti che vanno oltre l'ambito puramente sportivo.

Durante l'adolescenza temi come salute, aspetto fisico e coscienza del proprio corpo divengono sempre più importanti. Il capitolo «salute» descrive come insegnare e curare determinate abitudini, competenze e convinzioni importanti per la salute.

➔ v. fasc. 7/5, p. 3 ss. e fasc. 1/1, p. 40 ss.

Il movimento, lo sport ed il gioco consentono incontri senza forzature fra disabili e normali. Il capitolo «i disabili e lo sport» riporta delle proposte concrete per attività comuni. Inoltre, informazioni relative allo sport dei disabili mostrano le difficoltà e le particolari esigenze degli sportivi handicappati.

➔ v. fasc. 7/5, p. 6

A scuola gli adolescenti hanno avuto frequenti contatti con bambini provenienti da altre culture, imparando a conoscere tradizioni e modi di comportarsi diversi dai propri. Il capitolo «Aspetti interculturali dell'educazione motoria» consente di conoscere meglio una cultura diversa e di sviluppare lo spirito di apertura nei confronti dello «straniero» e del «diverso».

➔ v. fasc. 7/5, p. 7 s. e fasc. 1/1, p. 15

Gli attuali programmi scolastici esigono un insegnamento interdisciplinare e una riflessione globale. Nel campo dell'educazione fisica sono possibili diversi rapporti con altre materie. Al capitolo «insegnamento tramite progetti», diamo alcuni suggerimenti in tal senso.

➔ v. fasc. 7/5, p. 9 ss. e fasc. 1/1, p. 84

Il capitolo «Manifestazioni e feste» incoraggia ad attuare «incontri in movimento» in classe, a scuola e con i genitori.

➔ v. fasc. 7/5, p. 12 ss.

Il «campo sportivo» rappresenta sempre una grande sfida per i partecipanti. Alla base di una buona riuscita c'è un'azione su base partenariale. Gli adolescenti si assumono determinate responsabilità a livello di organizzazione, di realizzazione e di valutazione.

➔ v. fasc. 7/5, p. 14 ss.

1 Salute

1.1 Educare alla salute alla scuola media

Alle medie, molti adolescenti si interessano alle questioni ecologiche e ai problemi riguardanti la salute. L'aspetto fisico, il benessere e le capacità fisiche sono importanti.

Secondo SAGAN (1992), chi è in buona salute ha una grande rispetto della propria persona, è attento agli altri, ha un senso accentuato della comunità; si integra facilmente nelle strutture sociali, allaccia relazioni cordiali e durevoli, guarda al futuro, vuole ampliare le proprie conoscenze su sé stesso e sul mondo.

Il comportamento psico-sociale è molto importante per la nostra salute. La pratica regolare di un'attività sportiva ed un'alimentazione specifica per lo sport denotano una personalità sana. Nell'insegnamento dell'educazione fisica alle medie si hanno molte occasioni per provare dei comportamenti che migliorano la salute e di porre l'accento sugli elementi sociali al di là degli aspetti puramente sportivi.

Esempi pratici:

- Praticare sport in gruppo anche al di fuori della scuola (➔ triathlon: v. fasc. 6/5, p. 22; o anche. fasc. 4/4, p. 35).
- Accentuare la valutazione individuale delle prestazioni per meglio verificare i progressi e consentire agli adolescenti di controllare i propri risultati. In tal modo aumentano la fiducia in sé stessi e l'autonomia (➔ v. fasc. 1/5, p. 22 ss.).
- Creare un collegamento fra la pratica regolare di uno sport di resistenza (corsa, nuoto, ciclismo) e l'ambiente sociale. Farsi degli amici all'allenamento o andare ad assistere ad una manifestazione tutti insieme (➔ giornata sportiva: v. fasc. 7/5, p. 13).
- Praticare sport alla moda e discutere il loro valore ai fini della salute (➔ pattini inline, rampichino, snowboard, sci, walking, ecc.: v. fasc. 6/5, p. 9, 15, 24 ss.).
- Discutere su temi relativi a dietetica, teoria dell'allenamento e della salute e vivere gli aspetti pratici (➔ teoria dell'allenamento v. fasc. 1/1, p. 34 ss.; sport e alimentazione: v. fasc. 7/5, p. 3 ss.).
- Apprendere tecniche di rilassamento come la distensione progressiva o il training autogeno (➔ rilassarsi: v. fasc. 2/5, p. 3 ss.).
- Tenere un diario di allenamento e annotare progressi, obiettivi, speranze, paure e fatti particolari (➔ libretto dello sport v. fasc. 7/1, p. 14).
- Trattare il tema «salute» nell'ambito di un progetto multidisciplinare, studiarlo da diversi punti di vista e approfondire taluni aspetti.

➔ Salute: v. fasc. 1/1, p. 40

L'educazione alla salute comprende anche comportamenti e competenze importanti per la salute stessa. Gli adolescenti devono imparare ad assumersi in toto la responsabilità della loro salute.



1.2 Sport e alimentazione

Pianificazione

Alimentarsi in modo corretto – fare abbastanza moto: sono cose che interessano la maggior parte degli adolescenti, che tengono molto al proprio aspetto fisico. Parecchi giovani si nutrono in modo sbagliato. Il progetto che segue dovrebbe consentire loro uno sguardo critico sul proprio comportamento nei confronti del cibo e di capire l'influenza che una alimentazione sana e l'esercizio fisico hanno sul benessere. Bisognerebbe andare oltre il mero ambito sportivo, creando collegamenti con altri settori (ad es. «l'uomo e l'ambiente che lo circonda»).

🔗 Collegamenti con altri ambiti: v. fasc. 7/1, p. 9

Realizzazione



Sport

- Annotare il livello attuale delle prestazioni, soprattutto quelle riguardanti la resistenza.
- Calcolare il fabbisogno calorico e bruciare calorie durante l'esercizio fisico.
- Misurare la perdita di liquido durante i grandi sforzi e annotare le conseguenze.
- Annotare le capacità fisiche a digiuno e raffrontarle a quelle misurate dopo una leggera colazione.
- Prendere coscienza del proprio ambiente, degli aspetti sociali e dello stato di benessere mentre si pratica lo sport.

Alimentazione

- Studiare le basi della dietetica (composizione degli alimenti, calorie, vitamine, ore dei pasti, quantità ecc.).
- Controllare e annotare le proprie abitudini alimentari. Per un certo periodo annotare con cura tutto quello che si ingerisce (solidi e liquidi).
- Preparare dei pasti semplici. Imparare i diversi sistemi per preparare un alimento (collaborare in famiglia).
- Mangiare e bere in modo consapevole e con cognizione di causa.

Valutazione

- Procedere a valutazioni intermedie a scadenze regolari (controllo del peso, raffronto delle prestazioni, stato generale, benessere nel gruppo).
- Confrontare le abitudini alimentari prima e dopo l'attività progettuale.
- Abituarsi a bere molto, sia nelle attività quotidiane che facendo sport.
- Comparare il livello di prestazione prima e dopo il progetto.
- Redigere tabelle di allenamento personalizzate.

1.3 Il movimento e la (vita a) scuola

Il movimento come principio di vita

Il docente deve impegnarsi a far capire agli adolescenti la complessità della salute, ben oltre l'insegnamento dello sport, e offrir loro basi teoriche utili nella vita di tutti i giorni. In collaborazione con i docenti di altre materie, deve trattare e discutere temi quali ad esempio *scuola in movimento, pause per rilassarsi, apprendimento in movimento, posture, linguaggio del corpo, igiene, misure contro lo stress, posizione seduta, movimento come principio di vita, sport e tempo libero ecc.* ed integrarli nella vita a scuola. Di seguito alcune riflessioni sull'*apprendimento in movimento*:

L'apprendimento in movimento

Quando l'acquisizione del sapere si fa soprattutto in modo statico ed in posizione seduta, è in contrasto con un insegnamento globale. Ogni volta che ciò sia possibile, l'apprendimento dovrebbe indirizzarsi all'essere nella sua interezza («la testa, il cuore, la mano»), ovvero l'insegnamento deve essere attivo e sensoriale.

Suggerimenti per un apprendimento in movimento

- Muoversi il più possibile mentre si insegna o si apprende.
- Non separare il corpo e lo spirito; gli allievi restano entità uniche; far leva su più sensi possibile.
- Dare un certo ritmo all'insegnamento, tramite il movimento.
- Rendere l'insegnamento più comprensibile grazie all'azione: dalla prensione alla comprensione, dalla comprensione alla concezione.
- Apprendere a riflettere per risolvere i problemi (riflettere– agire).
- Creare un'atmosfera positiva basandosi sull'interesse dei giovani verso i temi trattati.

Esempi pratici per la scuola media

- Costruzioni geometriche nel cortile della scuola (usando materiale leggero vario).
- Esperienze e calcolo dell'equilibrio sulla panca svedese.
- Sperimentare i vari vettori di una forza tirando su corde in diverse direzioni.
- Affiggere le spiegazioni relative ai compiti da eseguire in posti diversi, in aula e fuori. Leggere le consegne, tornare al proprio posto e svolgerle.
- Leggere un testo (magari impararlo a memoria), muoversi secondo l'estro del momento o mettersi seduti o distesi in una posizione qualunque.
- Passarsi una comunicazione a gesti, sostituire alcune parti del testo (anche in una lingua straniera) con movimenti.
- Ascoltare il proprio corpo ed il proprio cuore!

➔ La scuola in movimento:
v. fasc. 7/1, p. 2 ss.

➔ Globalità:
v. fasc. 1/5, p. 13 e
fasc. 1/1, p. 97

🎮 1000 giochi ed esercizi per una vita in movimento:
v. bibliografia fasc. 7/5, p. 16

📄 Rapporti con le altre materie: v. fasc. 7/1, p. 9 e programmi scolastici di altri cantoni.

2 I disabili e lo sport

2.1 Paure

Gli adolescenti che non hanno mai avuto contatti con persone disabili durante l'infanzia spesso si sentono in imbarazzo quando si trovano davanti un disabile. Giochi ed attività comuni possono servire a ridurre queste paure. alcuni sport o handicap non richiedono misure speciali o adattamenti delle regole.

Esempi:

- Gli adolescenti con vista normale si bendano gli occhi e giocano con gli ipovedenti con la speciale palla con i campanelli.
- Integrare ragazzi sordi in un gioco con la palla.
- Disabili in sedia a rotelle e ragazzi normali partecipano nella stessa squadra ad una gara di staffetta.
- Paraplegici e normali si immergono insieme in piscina.
- Malvedenti fanno un giro in bicicletta in tandem o sul lago con una barca a remi, con un compagno vedente.
- Inventare e improvvisare altre forme di gioco in comune.
- Paraplegici o amputati si allenano insieme agli altri sugli sci o gli sci di fondo.

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



2.1 Lo sport per i disabili

Praticare sport per handicappati consente agli adolescenti normali di meglio apprezzare le capacità fisiche dei loro compagni disabili.

Esempi:

- Fare una corsa, «danzare» o fare acrobazie su una sedia a rotelle.
- Nuotare con i piedi legati fra loro, con una sola mano o con un altro «andicap» qualsiasi.
- Corsa: fare uno sprint a occhi bendati (con un accompagnatore che dirige tramite la voce).
- Sci di fondo: in stile classico o libero, a occhi bendati (un accompagnatore guida da dietro ricorrendo alla voce).
- Sci: scendere un pendio o fare uno slalom a occhi bendati (con la guida di un accompagnatore che segnala a voce il da farsi).



Purtroppo, le prestazioni degli atleti disabili suscitano scarso interesse, anche quando sono di livello internazionale. Grazie a incontri come quelli proposti, gli adolescenti hanno l'occasione per meglio conoscere lo sport per i disabili.

3 Aspetti interculturali dell'educazione motoria

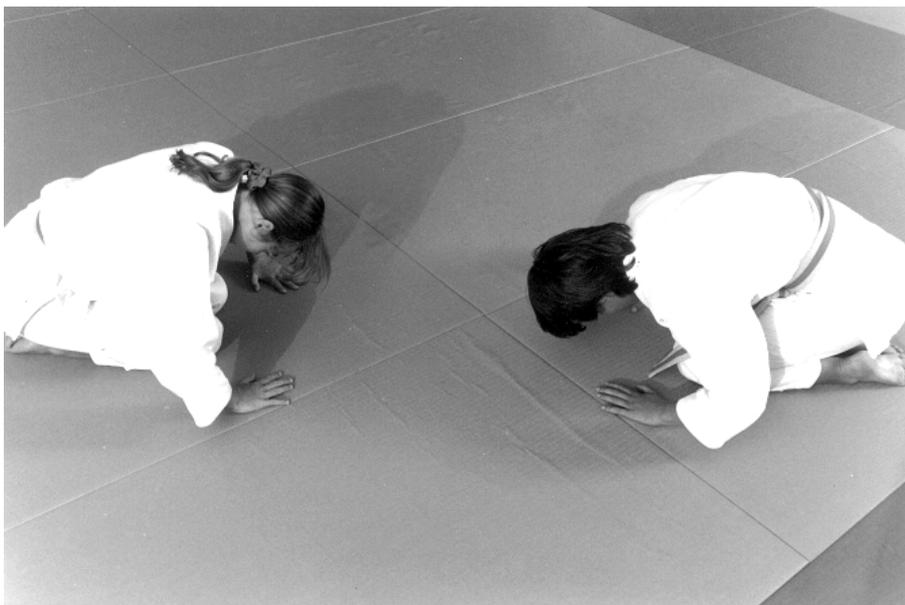
3.1 Altre culture – altri giochi

Imparare a vivere con gente di altre culture

Nel corso degli anni passati a scuola, gli adolescenti hanno contatti con compagni di altri paesi. Nella vita di tutti i giorni si vedono confrontati ad altre opinioni. In tal modo imparano a capire e apprendere altri modi di fare.

📌 Aspetti interculturali dell'educazione motoria: v. fasc. 7/1, p. 7 ss.

Nell'ambito della scuola, una migliore comprensione fra giovani di diverse culture può essere stimolata tramite giochi, danze o sport provenienti da paesi diversi. Bisogna invitare i ragazzi stranieri a far vedere i propri giochi, le proprie danze e i propri sport. Alcuni sport sono molto interessanti per via dei rituali e del contesto storico che li caratterizzano.



Ogni cultura ha i propri giochi

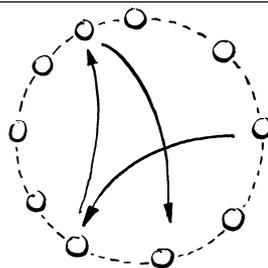
L'essere umano ha sempre creato e crea numerosi giochi, che offrono uno spaccato delle diverse culture. In Indonesia, in cui la gente vive in spazi ridotti, questa coabitazione molto ravvicinata è regolata da norme tradizionali. I giochi di questa cultura mettono sempre l'accento sull'azione comune. Ai nostri giorni la civilizzazione occidentale ha «reso più sportivi» questi giochi ed accentuato la nozione di opposizione amichevole. Si cerca di evitare al massimo situazioni conflittuali.

3.2 Giochi da tutto il mondo

Nelle altre culture – come avvenuto da noi – i giochi tradizionali hanno subito modifiche nel corso degli anni. Presentando giochi diversi, si può suscitare l'interesse degli allievi per culture diverse dalla nostra.

Imparare giochi di altri paesi e di altre culture

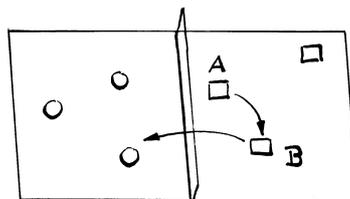
Sepak Raga: nella forma tradizionale una decina di giocatori si dispongono lungo un cerchio di circa 10 m di diametro, e giocano con un pallone. Si può toccare la palla con tutte le parti del corpo tranne le braccia e le mani. La palla non deve cadere a terra. Il gioco mette l'accento sulla cooperazione fra i giocatori e la comprensione fra di loro. Si cerca in ogni modo, a volte con azioni acrobatiche, di mantenere la palla in aria.



⇒ Più facile: giocare con tutte le parti del corpo. Usare un pallone in materiale più morbido.

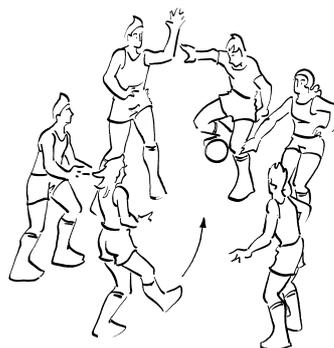
Sepak Takraw: la forma attuale del gioco, «occidentale», è un misto fra pallavolo e calcio, che si gioca di solito con tre giocatori per squadra.

Svolgimento del gioco: A gioca su B (con la mano o il piede). B invia la palla direttamente nel campo avversario di piede. Dopo questo servizio si può giocare con ogni parte del corpo (tranne braccia e mani). Ogni squadra ha tre tocchi, che possono essere fatti anche da un solo giocatore. È vietato toccare la rete (all'altezza di quella da badminton) o la linea centrale. L'avversario ottiene un punto quando la palla viene fatta cadere a terra o il tocco non è corretto.



⇒ La palla pesa circa 300 g (da pallavolo o da calcio) e non è troppo elastica; adeguare le dimensioni del terreno e le regole alla situazione.

Hacky Sack: è una forma mista fra calcio e jonglaggio, creata negli USA negli anni settanta. La palla va tenuta il più a lungo possibile in aria, usando solo i piedi o le gambe. A seconda della situazione si gioca di interno, esterno, collo di piede, tacco, ginocchio o coscia. Si può provare anche da soli, ma è più divertente in gruppo. L'hacky sack può essere giocato ovunque, modificato e adattato a seconda della creatività dei giocatori. Vive dell'immaginazione dei partecipanti.



⇒ Usare tipi e grandezze diverse di palle.

Diabolo: il diabolo è uno degli attrezzi usati dai saltimbanchi cinesi, che lo chiamano *tjouk-pang-oul*. Fu Lord MacCartney, ambasciatore britannico in Cina, che lo riportò in patria nel XVIII secolo. Il gioco vivrà una nuova stagione verso il 1900. L'ingegnere francese Gustav Phillipart migliora l'attrezzo e lo chiama *diabolo*, nome con cui è conosciuto attualmente. Si può giocare da soli o in coppia. Se si riesce a far ruotare, a lanciare e a riprendere l'attrezzo, si possono provare combinazioni e varianti infinite (si può anche integrare un numero di diabolo in uno spettacolo di classe).



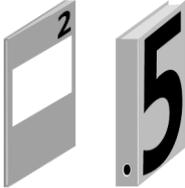
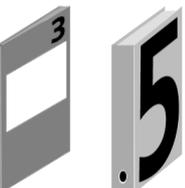
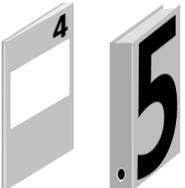
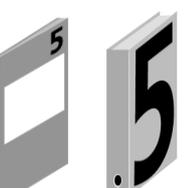
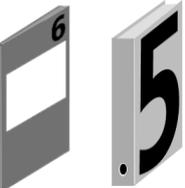
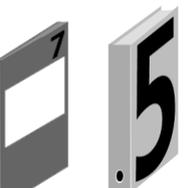
Ⓜ Giocare con il diabolo per 30 secondi (senza farlo cadere) stando in equilibrio su una tavola basculante.

4 Progetti

4.1 Collegamenti con le altre discipline

I programmi scolastici attribuiscono una crescente importanza all'interdisciplinarietà. La tabella seguente mostra i rapporti fra le materie partendo dal tema dei singoli fascicoli del manuale. Sulla base di tali rapporti sono possibili diversi progetti.

📌 Programma scolastico:
v. bibliografia fasc. 7/5, p. 16;
apprendimento in movimento:
v. fasc. 7/5, p. 5 e
bibliografia p. 16

 <p>fasc. 2 / vol. 5 Movimento Espressione Danza</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere gli spostamenti in una lingua straniera • stimare e misurare il polso durante sforzi diversi, disegnare un diagramma • teatro in movimento • anatomia umana; agilità e articolazioni • il problema della posizione seduta • ferite e pronto soccorso 	 <p>fasc. 3 / vol. 5 Stare in equilibrio Arrampicare Ruotare</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrizione di pose, movimenti, attrezzi ... • sperimentare leve, forze, accelerazioni, ecc. sul proprio corpo, calcolare • bicicletta: mezzo di trasporto e attrezzo sportivo • sequenze di movimento con musica • visita al circo; fare del circo, forme di acrobazia (piramidi) • sport e arte
 <p>fasc. 4 / vol. 5 Correre Saltare Lanciare</p> <ul style="list-style-type: none"> • allenamento, prestazioni, primati ... e poi? • stima delle distanze (esempi basati sul tempo) e calcolo, poi viceversa • ideale olimpico, giochi olimpici • evoluzione dello sport, degli oggetti e della tecnica • allenamento della resistenza e ambiente circostante • ipotesi per il futuro? 	 <p>fasc. 5 / vol. 5 Giocare</p> <ul style="list-style-type: none"> • commentare un avvenimento sportivo e registrarlo • fare dei reportage in una lingua straniera • lo sport e i mass media • piano di gioco su PC • gioco e tempo libero • aggressioni, brutalità e fair-play • creare giochi e inventare le regole
 <p>fasc. 6 / vol. 5 All'aperto</p> <ul style="list-style-type: none"> • come comportarsi nella natura • disegnare grandi forme geometriche usando gesso e assicelle di legno • fare schizzi riproducenti elementi della natura • gite in bicicletta, passeggiata scolastica, corsa di orientamento ... pianificare, realizzare e valutare insieme • costruire e curare una pista di ghiaccio naturale 	 <p>fasc. 7 / vol. 5 Problematiche globali</p> <ul style="list-style-type: none"> • annunciare una manifestazione sportiva • relazione sullo sport • fare un bilancio per una manifestazione sportiva; conti finali • organizzare, realizzare e valutare una festa in comune • rifiuti, scarti, ambiente • droghe e sport • alimentazione e sport • progetti

4.2 Un festival PET

Con la denominazione *festival PET*, richiamare l'attenzione degli adolescenti sul problema dei rifiuti e mostrar loro come riutilizzare oggetti in PET nel corso della lezione di educazione fisica.

Pianificare

Discutere l'idea di «usare bottiglie in PET in educazione fisica» con gli allievi e i docenti specializzati (lavori manuali). Può essere l'inizio di interessanti progetti.

Esempi:

- Riempire bottiglie in PET di sabbia, chiuderle ermeticamente, dipingerle e utilizzarle come pesi..
- Scegliere bottiglie adatte, dipingerle, riempirle fino ad avere il peso desiderato e usarle come oggetti da «jonglage».
- Riempire bottiglie in PET con sassolini e usarle come strumento musicale.
- Tagliare le bottiglie in due per fabbricare maschere.
- Fabbricare mazze da baseball con bottiglie in PET: riempirle con carta finemente sminuzzata, fissare solidamente l'impugnatura e rafforzare il tutto con nastro isolante.
- Organizzare un festival PET per la giornata dello sport scolastico.

Realizzare

Dopo che la classe o gruppi diversi hanno scelto un'idea, si fabbricano degli oggetti (a casa o a scuola), che verranno poi esposti a scuola. I diversi attrezzi in PET verranno sperimentati poi durante la lezione di educazione fisica. Gli adolescenti si allenano con questi attrezzi nel tempo libero (giocolieri, colpire la palla nel baseball ecc.).

Valutare

Si organizza un festival PET per la festa dell'istituto.

Esempi:

- Due squadre si affrontano in una partita di baseball usando le mazze costruite con vecchie bottiglie in PET.
- Un gruppo di acrobati fa una dimostrazione.
- Un gruppo di danza jazz o di mimi interpreta una scena con maschere in PET.
- Gli adolescenti provano e confrontano la propria forza usando pesi fatti con vecchie bottiglie in PET.
- L'orchestra scolastica si fa accompagnare da una band che usa solo strumenti ritmici realizzati con vecchi oggetti in PET.

📖 Rapporto fra uomo e ambiente, v. bibliografia fasc. 7/5, p. 16

➔ Progetti: v. fasc. 7/1, p. 9 ss.



4.3 Uno spettacolo di varietà

Il progetto intitolato «uno spettacolo di varietà» presenta in modo esemplare combinazione e relazioni possibili fra discipline come l'educazione fisica, le lingue, le attività creative e la musica.

Idea:

- Pianificare, realizzare e valutare uno spettacolo, a scuola o nel villaggio.
- Preparare il progetto in collaborazione con docenti di altre materie nell'ambito del normale programma scolastico, aggiungendo una settimana a tema (francese, italiano, disegno, musica, sport, attività manuali).
- Il punto saliente sarà la rappresentazione dello spettacolo davanti al pubblico (genitori, allievi, amici, conoscenti, altre scuole, docenti, autorità, eventualmente rappresentazione pubblica nell'ambito di una ricorrenza ...).

Condizioni quadro e preparazione

- *Partecipanti*: diverse classi, annunciarlo a scuola.
- *Tema*: «Spettacolo di varietà» (magari in francese, come: *sous le ciel de Paris, parlez-moi d'amour, Paris philosophique, chez Maxim's ...*).
- *Durata*: 1 settimana a tema, 3 mezze giornate a settimana (4 ore) per cinque settimane, più una mezza lezione all'anno per le attività come sport, orchestra, coro e teatro.
- *Direzione*: i docenti delle diverse materie.
- *Presupposto indispensabile*: utilizzare l'orario scolastico regolare, se necessario sacrificare del tempo libero.
- *Obiettivo*: rappresentazione nell'ambito di una festa dedicata a «Paris».

Pianificazione

- Il gruppo che dirige è composto di docenti e allievi.
- Raccogliere le idee; proposte concrete
- Limiti finanziari; adeguamenti al bilancio.
- Fare uno schizzo del progetto e affiggerlo a scuola.
- Formazione di gruppi di lavoro e gruppi di interesse.
- Lavori di preparazione nell'ambito dell'insegnamento normale.

Realizzazione

- Insegnamento speciale sotto forma di progetti tematici.
- Settimana a tema a scuola.

Valutazione

- Al termine della settimana tematica: «generale», eventualmente davanti a tutta la scuola: sabato sera: *variété ...*
- Proiettare il video realizzato durante lo spettacolo (realizzati magari dal gruppo «marketing» / «stampa» / «documentazione»).
- Gruppo dirigente e partecipanti discutono su svolgimento e successo della rappresentazione.
- Resoconto con foto al giornale locale o nel bollettino d'informazioni della scuola.



Ⓣ Su un anno: pianificare, realizzare e valutare un progetto.

5 Manifestazioni e feste

5.1 Incontri e movimento

Una serata per i genitori con un po' di sport

L'efficacia degli obiettivi pedagogici della scuola dipende anche dall'appoggio dei genitori. Una buona informazione può certo convincere i genitori della necessità dell'educazione fisica, nell'ambito di una serata dedicata ai genitori, i temi seguenti potrebbero essere trattati da docenti specializzati.

- Un'educazione fisica adatta ai giovani contribuisce ad un loro armonico sviluppo.
- Prendere coscienza del proprio corpo grazie all'educazione fisica.
- L'attività sportiva sotto l'aspetto dello sviluppo della personalità.
- I principi di una vita sana (alimentazione, sonno, igiene → v. progetto «sport e alimentazione: fasc. 7/5, p. 4).

Le spiegazioni teoriche, magari presentate dagli allievi, possono essere illustrate da esempi concreti e discusse insieme.

Esempio:

- esercizi di coordinazione, esempio: introduzione ai giochi di abilità manuali («jonglage»).
- ginnastica, fitness, ginnastica per la schiena, danza.
- giochi di cooperazione, new games, ecc.

Giornate di gioco e di incontro

In particolari occasioni si sopprimono le classi e si creano dei gruppi d'interesse, gestiti da allievi presentatisi volontariamente e che hanno partecipato ai lavori di preparazione. Sono particolarmente indicate le seguenti attività:

- giochi sportivi (allenamento e gioco in gruppi allievi/genitori).
- danze (con una rappresentazione finale).
- attività come pattini inline, acrobazie in bicicletta, tavola a rotelle ...

Presentazione degli «sport preferiti» durante la lezione di educazione fisica

Incoraggiare gli allievi a mostrare i loro sport preferiti. Suggestioni:

- Informare gli allievi, che sono poi liberi di partecipare alla presentazione.
- Il docente discute dei contenuti e dello svolgimento della lezione, o della presentazione, con l'allievo interessato.
- Realizzazione della lezione, possibile svolgimento. Riscaldamento e introduzione tutti insieme, parte principale diretta dall'allievo (esperto); ritorno alla calma tutti insieme, piccola discussione per chiudere la lezione.

→ Manifestazioni e feste:
v. fasc. 7/1, p. 11

→ Azione reciproca:
v. fasc. 1/5, p. 16 e fasc. 1/1,
p. 98 ss.

5.2 Giornata sportiva sotto forma di gare a squadre

Animare le tradizioni inserendo elementi di novità

Il periodo dedicato all'atletica si chiude spesso con l'organizzazione di una giornata dello sport, che può assumere forme diverse. Perché non organizzare un concorso composto di gare di corsa, di lancio, di salto e altre attività, in cui si affrontano gruppi eterogenei?

Obiettivi

- Aggiungere alle discipline tradizionali dell'atletica qualche esercizio di coordinazione complicato.
- Non è la prestazione individuale che conta, ma i risultati del gruppo nel complesso.
- La manifestazione dovrebbe essere vissuta come momento d'incontro.

Organizzazione

- Formare gruppi piccoli.
- Nominare e istruire un responsabile per gruppo.
- Utilizzare due aiutanti per ogni disciplina.
- Preparare con largo anticipo i diversi laboratori.
- La giornata termina con un pasto in comune e la festa della scuola.

Indicazioni supplementari

- Variare, completare o adattare i diversi laboratori.
- Ogni classe prepara un laboratorio (scelta imposta o libera).
- Ogni gruppo lavora per 3–5 minuti in ogni laboratorio, ovvero tutti fanno l'esercizio al meglio e il più spesso possibile.
- Il gruppo organizza autonomamente la ripartizione dei compiti, l'organizzazione e l'ordine di impiego.
- Ogni gruppo dispone di un «joker» per un laboratorio a scelta (i punti valgono il doppio).



Disciplina	Osservazioni / punti
Salto in lungo	3 zone di atterraggio: zona 1: 2,5 m = 1 punto; zona 2: 3,5 m = 2 punti; zona 3: 4,5 m = 3 punti.
Staffetta	Distanza 30 m–50 m; tempo: 5 minuti; 3 punti per passaggio di testimone
Lancio della pallina	Lanciare la pallina: zona 1: 20 m = 1 p.; zona 2: 30 m = 2 p.; zona 3: 40 m = 3 p.
Salto in alto	Altezza dell'asticella 1 m, 1 m 20 o 1 m 30. Il numero di salti viene moltiplicato per 1, 2 o 3 a seconda dell'altezza scelta per il tentativo.
Saltelli alla corda	2 partecipanti girano la corda. Per segnare 1 p. per giro, devono saltare 4 allievi.
Corsa con i trampoli	Percorrere 15 metri su trampoli. 1 traversata = 1 p. Servono 5 paia di trampoli.
Arrampicare	Pertiche con un segnale alla sommità. Un solo partecipante per pertica. Scendere scivolando lentamente. (🌀 sicurezza). 2 punti per arrampicata.
Portare l'acqua	Prendere l'acqua da un barile con un vasetto da jogurt e riempire un secchio a 20 m. Per litro d'acqua: 5 punti. Durata: 3 minuti.
Tiri con il frisbee	Lanciare 5 frisbee su un bersaglio (cerchi concentrici) distante 15 metri. zona 1 = 3 punti; zona 2 = 2 punti; zona 3 = 1 punto.
Piramide	Tempo di preparazione: 10 minuti. Valutazione da parte di una giuria. 1–10 punti.
«Show» musicale	Tempo di preparazione: 10 minuti. Valutazione da parte di una giuria. 1–50 punti.

6 Campi

6.1 Vivere in comunità al campo

I campi, con la vita in comune che li caratterizza, costituiscono un elemento importante della vita scolastica di ogni adolescente. I progetti di insegnamento sono più facili da realizzare che a scuola. Partecipando alle decisioni ed assumendosi delle responsabilità, gli allievi si trasformano in partecipanti che si impegnano a fondo per il «loro» campo.

➔ Campi: v. fasc. 7/1, p.13;
Azione reciproca: v. fasc. 1/5,
p. 16 e fasc. 1/1, p. 98 ss.

Scegliere un tema (e un motto) per il campo

Dato che partecipano dalle prime fasi all'organizzazione e alla pianificazione del campo, gli allievi saranno confrontati ad esempio a problemi ecologici. Facendo mente locale sui temi legati al rispetto dell'ambiente, gli adolescenti tratteranno la seguente lista di controllo.



- *Logistica del campo:* dove si svolgerà il campo? Esistono trasporti pubblici per arrivarci? Di cosa devono disporre gli alloggi? (Poter cucinare aumenta la coesione all'interno del gruppo.) Dove si faranno le spese e come si trasporteranno al campo? I contadini della zona vendono i propri prodotti? Cosa sappiamo sull'allacciamento di corrente elettrica e acqua e a proposito di rifiuti?
- *Viaggio:* con i mezzi di trasporto pubblici o con mezzi propri (bici, marcia a piedi).
- *Nutrizione:* quali prodotti preferire? Cosa fare con gli avanzi?
- *Rifiuti:* evitare o diminuire la produzione significa semplificarne il recupero! Preferire i prodotti con imballaggi ridotti. Separare i rifiuti e portarli al centro di raccolta locale.
Concorso: chi ha l'idea più originale per diminuire i rifiuti? Chi trova il sistema per ridurre alcuni effetti nocivi? Raccogliere le idee.
- *Costi:* più è spartano l'alloggio, meno costa. Gli adolescenti dovrebbero partecipare alle spese (vendita di torte, lavoretti in giardino ...).

➔ Lista di controllo per la pianificazione, la realizzazione e la valutazione di un campo:
v. fasc. 7/1, p. 13

6.2 Un campo polisportivo

Temi e progetti dei campi

- *Lavoro di squadra*: perché, quando, come ... (rispetto alla vita a scuola e al campo).
- *Progetti*: sport e salute; lo sport nell'antichità, lo sport in immagini e a parole, lo sport ieri e oggi ...
- *Animazione*: introdurre nuovi sport che non si possono praticare a scuola: sport acquatici, tavola a rotelle, arrampicata ...
- *Campi di gioco*: interessarsi a un progetto sportivo. Nell'alloggio, fare dei giochi di società o con le carte ...
- *Campi estivi*: adattare il programma a quello che offre la località. Esempi: corsa d'orientamento, gite in bici, rampichino, «giochi olimpici» ...

Suggerimenti per un campo invernale

Dare modo ai giovani di vivere cose diverse rispetto allo sci sulle piste, di fare nuove esperienze e di imparare nuovi movimenti:

- *Attrezzi*: fabbricare «snowbobs», «big foots» o racchette, oppure raccogliere vecchie camere d'aria. Al campo, provare oltre agli sci e agli snowboard tradizionali anche questi nuovi attrezzi.
- *Concorso e giochi*: formare dei gruppi per una staffetta polisportiva. Ogni componente della squadra effettua una parte del percorso con un attrezzo diverso. Il punto saliente è lo slalom parallelo con 2 o 4 piste.
- *Fiaccolata*: una discesa con le fiaccole (seguita da uno spuntino notturno o da vino bollente) è una bella avventura per tutti. Consigli: portare abiti vecchi a causa delle eventuali gocce di cera, mettere le mani in sacchetti di plastica, scivolare lentamente uno dietro l'altro, con un docente in testa e uno in coda, ogni tanto fermarsi.
- *Serata sportiva*: calcio, pallamano o pallavolo, possono essere praticati anche sulla neve e di notte. Sulla neve una fiaccola o delle torce forniscono luce sufficiente.
- *Giochi senza frontiere*: giocare più sere di seguito con gli stessi gruppi (es. quiz musicale, giochi di società, e poi sommare i risultati).
- *Slitta*: con slitte tradizionali, camere d'aria o sacchi di plastica (su una pista speciale, di notte ...).
- *Escursione sugli sci*: sci da escursionismo e pelli di foca consentono di vivere un'esperienza praticamente impossibile al di fuori di un campo invernale. Chiedere la partecipazione di una guida alpina.
- *Passeggiata con le racchette*: di giorno o di notte, su una pista conosciuta.
- *Sci di fondo*: come complemento o come attività principale. Per alcuni può divenire uno sport per il tempo libero.



Bibliografia / Ausili didattici

- ACTES DE COLLOQUE: Handicapés physiques et inaptes partiels en EPS. Editions EP.S. Paris.
- ASEP: Assis, assis, ... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1070 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Ab 7. Schuljahr. Schorndorf 2000.
- COLLECTION REUSSIRACTION: Les handicapés - loisir et insertion. Les Francas, Jeunes années. Paris.
- FEDERATION FRANCAISE DE SPORT ADAPTE: 34 fiches: activités motrices pour les personnes lourdement handicapées (extraites de la revue EP.S. 1. Editions EP.S. Paris 1997.
- FLUCKIGER, E.: Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
- LE MERCIER, F.: Frisbees, boomerangs et cerfs-volants. Pour jouer avec le vent. Editions EP.S. Paris 1997.
- REVUE: EPS , paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
- ROLLET, M.: Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
- SERVICE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DES SPORTS: Fichier d'activités : Joutes sportives, jours de fêtes. OFES n° 53295. Lausanne 1995.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

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