

7

Fascicolo 7 Volume 6



Problematiche globali

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Uno sguardo d'insieme sul fascicolo 7

**Aspetti sociali
nell'educazione fisica**

Sicurezza

Salute

**Manifestazioni
e feste**

Il campo

**Lo sport
extra scolastico**

Gli allievi scoprono ulteriori 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

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

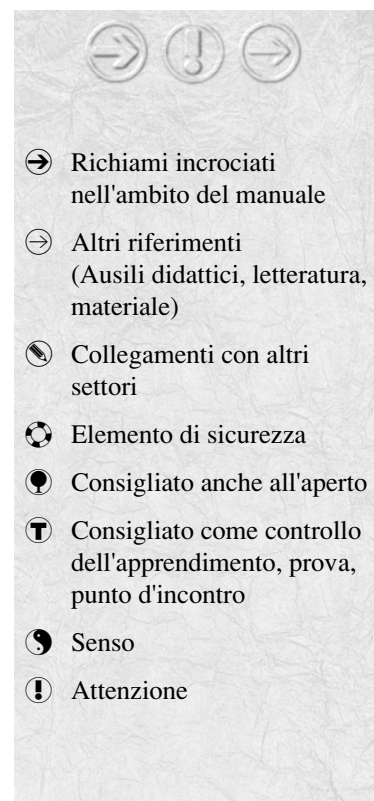


10. – 13. anno

Libretto dello sport

Indice

| | |
|--|----|
| Introduzione | 2 |
| 1 Salute | |
| 1.1 Educazione fisica e salute | 3 |
| 1.2 Alimentazione e sport | 5 |
| 1.3 Sport e droga | 6 |
| 2 Sicurezza | |
| 2.1 Evitare gli incidenti nello sport | 7 |
| 2.2 La responsabilità del docente | 8 |
| 3 Aspetti sociali nell'educazione fisica | |
| 3.1 Aspetti interculturali | 9 |
| 3.2 Praticare sport con i disabili | 10 |
| 3.3 Come comportarsi dinanzi ad aggressioni e violenza | 11 |
| 4 Manifestazioni e feste | |
| 4.1 La giornata sportiva individuale | 13 |
| 5 Il campo sportivo | |
| 5.1 Pianificare, eseguire e valutare un campo itinerante | 14 |
| 6 Lo sport extra scolastico | |
| 6.1 Lo sport nel tempo libero | 15 |
| 6.2 Sport – al di fuori e dopo la scuola | 15 |
| Bibliografia / Ausili didattici / Contatti | 16 |



Introduzione

Il presente fascicolo contiene tutta una serie di contributi riguardanti alcune problematiche globali.

Nel capitolo *Salute* si affrontano aspetti riguardanti lo sviluppo e si danno consigli su come trasmettere ai giovani convinzioni, comportamenti e competenze tali da contribuire al mantenimento della salute. Un aspetto importante ai fini della salute, che ritroviamo nella vita quotidiana, è l'alimentazione. Parleremo brevemente di principi dell'alimentazione, soprattutto in relazione alla lezione di educazione fisica. Con il paragrafo dedicato a *Sport e droga* vorremmo stimolare la discussione in materia ed offrire nel contempo ausili per affrontare questo difficile tema.

La questione della *Sicurezza* è una parte importante di ogni riflessione ed azione in campo metodologico e didattico. Una lezione di educazione fisica ben pianificata ed organizzata in ogni sua parte contribuisce in modo sostanziale ad evitare incidenti. La responsabilità, anche per quel che riguarda la sicurezza, incombe al docente.

Vari *Aspetti sociali* influenzano la lezione. L'agire sociale viene affrontato non come tema fine a sé stesso, ma come parte integrante di una pratica sportiva svolta in comune.

Lo sport praticato con disabili consente esperienze di alto valore sia emozionale che sociale. Diamo consigli su come organizzare una pratica sportiva comune in questo ambito.

Sempre riguardo agli aspetti sociali, si accenna poi alla *comprensione a livello interculturale* e a come affrontare *aggressioni e violenza*.

Manifestazioni e feste fanno parte della scuola. Nel paragrafo dedicato alla giornata sportiva presentiamo una possibilità di praticare sport in modo adatto all'età, autonomo e basato sulla cooperazione.

Al docente proponiamo consigli pratici per la pianificazione, l'attuazione e la valutazione di un *campo itinerante*.

Uno degli obiettivi centrali della educazione fisica è il sostegno a favore di attività fisiche o sportive per la vita e la preparazione ad una pratica che accompagni fino a tarda età. Nel capitolo conclusivo dedicato allo *sport extra-scolastico* da un lato si analizza in che modo i giovani praticano lo sport al di fuori della scuola e dall'altro si esaminano le possibilità esistenti al di fuori della scuola.

1 Salute

1.1 Educazione fisica e salute

Il compito centrale dell'educazione alla salute nelle scuole professionali e medie superiori consiste nel trasmettere e consolidare comportamenti e competenze rilevanti in tal senso. Inoltre i giovani adulti dovrebbero essere sensibilizzati a fare attenzione anche alla salute altrui, cercando di evitare incidenti durante la lezione di educazione fisica.

➔ Salute:
v. fasc. 1/1, p. 25

Una scuola che si adopera per la salute degli allievi:

- coinvolge l'ambiente in cui vivono gli allievi nell'educazione alla salute,
- si adopera per realizzare un concetto di salute che consideri gli aspetti fisici, cognitivi, emotivi, sociali ed ambientali,
- mette al centro dell'attenzione una collaborazione attiva da parte degli allievi e cerca di sostenere il loro senso di responsabilità.

Possibili effetti di una pratica sportiva sana

L'attività sportiva non deve limitarsi alla capacità di prestazione fisica. Soprattutto nell'insegnamento dell'educazione fisica a livello medio superiore si possono affrontare le caratteristiche della persona considerata sana (SAGAN, 1992, p. 291 ss.):

- «Le persone sane si contraddistinguono per una elevata stima di sé stesse.
- Le persone sane fanno immedesimersi, posseggono un notevole senso della comunità e allacciano facilmente contatti sociali.
- Le persone sane stringono legami stretti, affettuosi e duraturi.
- Le persone sane tendono a guardare al futuro.
- Le persone sane sono alla ricerca di conoscenze su sé stesse e sul mondo che le circonda.»

Stabilire degli accenti

- Scoprire e – per quanto possibile – tentare di superare i propri limiti per quel che riguarda la sopportazione dei carichi psicofisici.
 - Scoprire nella pratica sportiva individuali determinati sensi e inserirli nel proprio stile di vita.
 - Riconoscere e sviluppare gli elementi di maturazione sociale nello sport e nel gioco ed imparare a rispettare la salute e la vulnerabilità degli altri.
 - Tenere sempre presenti e controllare il rispetto nella pratica sportiva quotidiana di regole di comportamento fondamentali come «non fare male a nessuno» o «gioca intensamente ma muoviti facendo attenzione agli altri».
 - Parlare delle abitudini alimentari anche al di fuori dello stretto ambito collegato allo sport o al movimento.
 - Inserire nella lezione determinate conoscenze tratte dalla teoria del movimento o dell'allenamento e controllare che siano state capite tramite prove ed esperimenti.
-

Aspettative e rischi

I giovani adulti cercano attività sportive sensate, che consentano esperienze e li impegnino a fondo. Esse sono pertanto gioco-forza collegate con determinati momenti di pericolo e di rischio, come ad esempio:

- Prove di coraggio, pressione esercitata dal gruppo, rituali comuni con consumo di alcool in margine all'attività sportiva;
- Incidenti che spesso influiscono pesantemente sull'ambiente circostante;
- Emarginazione a causa di insufficienti prestazioni, che intacca la fiducia in sé stessi.

Sentirsi bene, in forma e sani

Le attività sportive possono promuovere il benessere psico-fisico, emotivo e sociale. A tale scopo è importante un dosaggio equilibrato di carichi di lavoro e recupero. I principi didattici generali indicano che i compiti assegnati devono essere adattati alla capacità di prestazione individuale del giovane adulto. Misure in grado di sostenere il recupero come defaticamento, sonno, igiene, sauna, massaggi e alimentazione adatta sostengono in modo adeguato il benessere globale.



Educazione nello sport – Educazione tramite lo sport

Movimento, gioco e sport aprono svariate possibilità nel campo dell'educazione:

- Formazione della personalità – anche in situazioni critiche come ad esempio: pressioni esterne, successi ed insuccessi, situazioni limite, comportamento in caso di incidenti (primi soccorsi), ecc.;
- Esercitare modelli di comportamento sociale positivi;
- Creazione di contatti sociali;
- Esperienza diretta di processi di dinamica di gruppo.

Sport e tempo libero

Molti giovani partecipano regolarmente alle attività organizzate da una società sportiva o praticano da soli lo sport preferito. In tal modo entrano in contatto con ambienti nuovi. L'integrazione sociale e le esperienze comuni in gruppi di interesse offrono la possibilità, una volta terminata la scuola, di costruirsi una rete di contatti sociali importanti nell'ambito del processo di distacco dalla famiglia e dai genitori.

1.2 Alimentazione e sport

Un'alimentazione sana, da sola, non può garantire valide prestazioni sportive ed un allenamento sistematico non può essere sostituito con altri accorgimenti. Un'alimentazione chiaramente sbagliata, però, può avere come effetto una chiara diminuzione delle prestazioni.

Consigli per una alimentazione adeguata

Riflettere sulle proprie abitudini alimentari ed orientarsi su abitudini sane come quelle riportate di seguito:

- Un'alimentazione sana è ricca di carboidrati, povera di grassi e il più possibile variata.
- Il fabbisogno energetico dipende da costituzione fisica e lavoro svolto.
- Bisogna considerare i bisogni individuali.
- Non è mai troppo tardi per modificare abitudini alimentari sbagliate.
- Mangiare in modo regolare; la cosa migliore sono 5 piccoli pasti al giorno: colazione abbondante (fino al 25% delle quantità giornaliere); cena: facilmente digeribile, con pochi grassi (al mattino come un re, a pranzo come un borghese e a cena come un mendicante).
- Mangiare degli spuntini nel momento giusto, con la giusta composizione e nella giusta quantità.
- Mangiare lentamente, masticando bene.
- Creare una piacevole atmosfera a tavola.
- Bere regolarmente. Il fabbisogno di liquidi è di almeno 1 1/2 – 2 litri al giorno.
- Cercare di ottenere un bilancio energetico equilibrato, ovvero mantenere il giusto rapporto fra cibi assunti e energie consumate tramite attività fisiche.

➔ Progetto «Sport ed alimentazione»: v. fasc. 7/5, p. 4

➔ Mangiare e bere:
v. Libretto dello sport

Consigli riguardo alla lezione di educazione fisica

Nella lezione di educazione fisica non manca certo l'occasione per ricordare l'importanza di abitudini alimentari ragionevoli. Se le lezioni di educazione fisica sono previste di mattina, si dovrebbe comunque fare colazione. Spesso le lezioni si tengono anche sul mezzogiorno. In questo caso sarebbe opportuno uno spuntino prima e dopo l'attività fisica.

Bisognerebbe fare particolare attenzione a bere durante e dopo la prestazione sportiva. La perdita di liquidi tramite la sudorazione significa «essiccamento» di tutte le cellule del corpo, con conseguente diminuzione delle prestazioni. Soprattutto se fa molto caldo, il corpo può perdere in una sola ora fino a tre litri di acqua. Gli allievi dovrebbero abituarsi a bere per tempo e in modo regolare:

- Prima dell'allenamento bere 1–2 tazze di liquidi, dopo l'allenamento compensare la perdita di liquidi (in caso di allenamenti lunghi, pesandosi prima e dopo si stabilisce con esattezza la perdita di liquidi).
- Possibilmente bere anche durante l'allenamento – ogni 30 minuti.
- La cosa migliore è acqua a temperatura corporea (evitare bevande diuretiche come caffè, té o contenenti caffeina).

1.3 Sport e droga

Cosa è una droga?

Il concetto di droga comprende tutte le sostanze con effetti psico e fisioattivi. Si tratta di tutti i prodotti in grado di modificare in una forma qualsiasi in chi li consuma la percezione (di sé stessi, degli altri e del mondo circostante) ed il comportamento. Possono essere definiti tali tabacco, alcool, sostanze analgesiche, sonniferi, stimolanti, oppiacei, prodotti della cannabis, droghe sintetiche, sostanze dopanti e altre ancora.

Droghe e attività sportiva

Sport e droghe sono due cose che purtroppo non si escludono a priori. Fumare derivati della cannabis indiana in alcuni ambienti giovanili è abitudine molto diffusa, ad esempio fra i tifosi che accorrono alle grandi manifestazioni sportive, o fra chi pratica snowboard o gli appassionati di sport di strada. Anche i docenti più giovani non sono sempre immuni dal fascino delle sostanze proibite. Nei party di musica tecno ecstasy e altre droghe del genere vengono usate come stimolanti. È vero che il consumo di queste sostanze avviene nella maggior parte dei casi al di fuori della scuola, ma finisce per avere ripercussioni anche su di essa. Sforzi eccessivi a scadenze regolari, ad esempio quando si consuma ecstasy, spesso portano a fenomeni di compensazione durante la scuola o sul lavoro. Assenze sempre più frequenti o sbalzi nella motivazione o nelle prestazioni possono essere i primi sintomi del consumo di droghe.

Cosa possono fare i docenti?

- *Assumere un atteggiamento chiaro:* nello sport o in generale a scuola non c'è assolutamente spazio per le droghe.
- *Stabilire regole e accordi precisi:* ciò vale in particolare per i campi e le manifestazioni sportive al di fuori dell'orario scolastico normale. Nei limiti del possibile gli allievi devono essere coinvolti (pedagogia dell'accordo). In caso di violazione delle regole o degli accordi si devono prevedere conseguenze e sanzioni in collaborazione con la direzione dell'istituto.
- *Recepire i segnali:* durante la lezione di educazione fisica prestare attenzione ai segnali inviati dagli allievi, come ad es. comportamento anormale, sbalzi nelle prestazioni e nella motivazione o simili.
- *Cercare il colloquio e prendere sempre lo spunto dalle proprie osservazioni:* «Vedo, sento odore di, osservo che... Come lo spieghi? Cosa significa?» Ascoltare attivamente il giovane e consentirgli di spiegare il suo comportamento. Ricordargli rischi e conseguenze nocive. Porre ai giovani delle domande quali: «Che intendi fare per partecipare in modo attivo alla lezione? Chi o cosa potrebbe esserti di aiuto?» Ricordare regole o accordi stabiliti e imporne il rispetto.
- *Chiedere una consulenza specialistica ed offrirla al giovane:* prendere contatto con un centro di consulenza giovanile o per le tossicodipendenze. Informare il collega che si occupa del problema nella propria scuola e la direzione dell'istituto.




➔ Sport giovanile e prevenzione delle tossicodipendenze: v. bibliografia fasc. 7/6, p. 16

2 Sicurezza

2.1 Evitare gli incidenti nello sport

Essenziale allo scopo è riconoscere le situazioni pericolose e la collaborazione attiva da parte di tutti gli interessati. Abituare a sentirsi responsabili e promuovere la sicurezza del singolo contribuisce a limitare gli incidenti. La lista di situazioni pericolose che proponiamo è paradigmatica e non esaustiva, non da ultimo perché ogni incidente ha una sua propria «dinamica».

 Simbolo per la sicurezza

Situazioni pericolose, che fare?

| Attività/Attrezzo | Situazione pericolosa | Prevenzione/Commento |
|---------------------------------|---|--|
| <i>In generale</i> | Carente preparazione psicofisica | Riscaldamento adeguato al carico previsto |
| | Classe indisciplinata, che non ascolta | Rinunciare a sequenza motorie complicate |
| | Sollevare pesi in modo sbagliato | Ricordare continuamente le regole di base |
| | Gomme da masticare, caramelle | Motivare il divieto e farlo rispettare |
| <i>Giochi in generale</i> | Gli allievi giocano senza scarpe | Scarpe adeguate obbligatorie |
| | Si indossano gioielli e orologi | Chiedere il rispetto del divieto (pericolo di ferite) |
| | Problemi per chi porta gli occhiali | Occhiali speciali, fissare gli occhiali con elastici |
| | Uso di palloni non adatti | Esercitare la tecnica, scegliere palloni adatti |
| <i>Pallavolo</i> | Eccessiva durezza nel gioco | Pretendere correttezza, dirigere il gioco di conseguenza |
| | Attacco/difesa a rete | Evitare le invasioni (regole particolari) |
| <i>Pallacanestro</i> | Gioco sotto il canestro | Vietato spingere l'avversario in sospensione |
| <i>Ginnastica agli attrezzi</i> | Trasporto e montaggio degli attrezzi | Dare direttive, organizzare nei particolari |
| | Attrezzi predisposti in modo sbagliato | Prima di iniziare verificare tutti gli attrezzi |
| | Tappeti disposti male | Tappeti nella zona di atterraggio |
| | Mani sudate negli esercizi in sospensione | Deve essere disponibile della magnesia |
| <i>Aiutare e assicurare</i> | Atterraggio rigido, non ammortizzato | Flettere le ginocchia, toccare il suolo con le mani |
| | Atterraggio con la schiena incurvata | Atterraggio seguito da una capriola in avanti |
| <i>Minitrampolino</i> | Mancano rappresentazione/istruzioni | Analizzare il movimento, prevedere aiuto/assicurazione |
| | Salti liberi dando sfogo alla fantasia | Salti controllati con rincorsa limitata |
| <i>Trampolino</i> | Zona di atterraggio troppo vicina alla parete | Riflettere sulla disposizione, prevedere un margine |
| | Pericolo di cadute se manca il controllo | Disciplina, istruzione, assicurare l'aiuto da ogni lato |
| <i>Atletica leggera</i> | Lancio del giavellotto, getto del peso | Lancio/getto, recuperare: insieme, al comando |
| | Salto in alto: Fosbury con asticella | Necessari dispositivi per deviare l'asticella |
| <i>Nel bosco</i> | Correre su terreno accidentato | Far notare le particolari condizioni ambientali |

2.2 La responsabilità del docente

Non sempre un incidente può essere ricondotto chiaramente ad un comportamento sbagliato. In molti casi all'origine di una catena causale ci possono essere motivi particolari quali, ad esempio, valutazione sbagliata di una situazione, errori metodologici ed organizzativi, valutazione erronea delle proprie capacità.

Assumersi la responsabilità delle proprie azioni

Il principale responsabile per quel che riguarda la sicurezza nella lezione di educazione fisica è il docente. D'altra parte è importante anche curare negli allievi una certa consapevolezza in merito alla sicurezza e abituarli ad agire in modo oculato e responsabile. Nei confronti degli allievi che gli sono stati affidati il docente ha il dovere di tutela. In caso di negligenza o omissione il docente può subire conseguenze civili, penali o disciplinari.

➔ Insegnamento reciproco, v. fasc. 1/6 p. 18

La responsabilità giuridica del docente

Comportamenti colposi dovuti a disattenzione o a seguito del mancato rispetto del dovere di diligenza possono condurre ad azioni penali e alla condanna. Dal punto di vista civile è rilevante invece la responsabilità civile di una persona, ovvero l'obbligo al risarcimento dei danni arrecati a terzi. Di regola lo stato protegge i propri dipendenti (cosiddetta responsabilità civile causale). Ciò significa in concreto che i dipendenti pubblici che nell'esercizio delle proprie funzioni arrecano danno ad un terzo non sono chiamati a risponderne in prima persona.

Se però la collettività deve provvedere al risarcimento dei danni alla parte lesa, lo stato può rifarsi sul dipendente (esercitare il regresso). Ciò avviene in caso di colpa grave, ovvero quando non si sono rispettati quegli elementari principi di prudenza che avrebbero guidato l'azione di qualunque persona ragionevole nella stessa situazione e nelle stesse condizioni. Oltre alle conseguenze civili e penali, in caso di violazione colposa dei doveri propri della funzione, lo stato può avviare procedimenti disciplinari che possono sfociare in provvedimenti che vanno dal rimprovero al licenziamento.

Conseguenze per l'insegnamento dell'educazione fisica

In considerazione della naturale responsabilità morale nei confronti degli allievi e dato che il docente può essere chiamato a rispondere in caso di violazione del dovere di prudenza e di diligenza, la legge prevede l'obbligo di attuare tutte le misure necessarie per evitare possibili danni. Esse sono:

- Istruire gli allievi in modo professionale e adeguato.
- Riconoscere e prevedere eventuali pericoli in modo da prendere le adeguate contromisure.
- Controllo funzionale e costante degli allievi in modo da poter intervenire immediatamente in caso di emergenza.
- Tramite colloqui e altri interventi di carattere pedagogico abituare gli allievi ad assumersi la responsabilità delle proprie azioni.

3 Aspetti sociali in educazione fisica

Effettivamente non è ancora provato che gli sforzi attuati nell'educazione fisica per quel che riguarda l'educazione e la socializzazione, tendenti a promuovere negli allievi un comportamento sociale che vada al di là dell'ambito sportivo (problematica del transfert) siano coronati da successo. Solo recentemente degli studi hanno mostrato che con ulteriori ore di educazione fisica migliorano in modo significativo sia il *clima nella scuola* che il *benessere sociale*.

A prescindere dalle argomentazioni teoriche pro e contra, l'educazione fisica sfrutta appieno le proprie possibilità per favorire un comportamento sociale adeguato – non fine a sé stesso, ma come parte integrante di una pratica sportiva collettiva – e crea presupposti capaci di sviluppare sensibilità in merito a *cooperazione, rispetto dell'altro, soluzione dei conflitti, correttezza e tolleranza*.

Rispetto allo sport del tempo libero e in ambito societario, l'educazione fisica ha presupposti, obiettivi, metodi e forme organizzative diverse e può soddisfare svariate esigenze socio-educative.

Punti da rispettare per promuovere una capacità d'agire sociale:

- Creare un'atmosfera di benessere sociale: senso di appartenenza e accettazione, rapporti con gli altri pacati, sensibili e amichevoli, diritto di contribuire alla discussione e alla realizzazione pratica, responsabilità per le proprie azioni e per l'agire comune ...
- Dare l'esempio vivendo modelli di comportamento sociali (esempio quale modello): con il comportamento, il modo di fare con gli altri, il modo di presentarsi e l'impegno dimostrare nella pratica il comportamento desiderato.
- Contenuti adeguati: elaborare e provare giochi, giocare con e contro gli altri, sport giovanile e prevenzione delle tossicodipendenze, adattamento delle regole, esercizi con il compagno e assicurazione, montaggio e smontaggio degli attrezzi...
- Scelta di metodi e forme organizzative adeguate: sostenere l'iniziativa degli allievi, lezione in gruppo, lavoro di gruppo ...
- Tematizzare in modo trasparente gli aspetti sociali dell'educazione fisica: comprendere e usare le regole, assumere ruoli, cooperare e gareggiare, rafforzare/smorzare le emozioni, saper accettare le diversità di ogni tipo.

3.1 Aspetti interculturali

Esistono diverse possibilità di avvicinarsi ad altre culture e a usi e costumi diversi. Ad esempio si possono apprendere giochi e danze tradizionali, provandoli durante la lezione.

In ogni classe ci sono allievi provenienti da paesi stranieri con culture diverse dalla nostra. L'ideale è se questi giovani adulti sono disposti a presentare ai compagni i loro sport tradizionali (giochi e danze), dando loro informazioni riguardanti l'idea di base, l'origine, la stagione o l'occasione in cui essi vengono svolti.



3.2 Praticare sport con i disabili

Movimento, gioco e sport – anche per i disabili

Svolgere un'attività sportiva offre a quanti sono costretti a vivere con una menomazione o un difetto maggiori libertà, coraggio e volontà e, con esse, più autonomia e gioia di vivere.

Praticare sport insieme

Praticare insieme movimento, gioco e sport, sia per gli allievi normali che per i disabili costituisce una profonda esperienza a livello sociale ed emotivo. Sono richieste e sviluppate tolleranza ed accettazione dell'altro e del diverso. Nello stabilire forme di gioco, regole e tecniche si pratica una forma di azione cooperativa. Nel far ciò si prende coscienza delle possibilità individuali e dei limiti della pratica sportiva insieme ad altri, apportando le necessarie modifiche.

Fare un'esperienza concreta con un handicap

Se i ragazzi normali provano ad immedesimarsi in un disabile, scoprono tutta una serie di difficoltà cui si va incontro nella vita di tutti i giorni e in attività particolari. Come esempio facilmente realizzabile si potrebbe provare a scoprire il mondo dei non vedenti. Fai finta di essere cieco (benda scura, occhiali completamente oscurati); cerca di cambiarti da solo e di trovare senza l'aiuto da parte di altri il cammino verso la palestra. Prendi un attrezzo dal deposito e inizia a giocare. Per sicurezza un compagno dovrebbe sempre accompagnare l'allievo bendato, magari offrendogli un minimo indispensabile di aiuto. Provare a giocare a palla rotolata (con una palla con dei sonagli) in gruppi di diversa grandezza. Come ti sei sentito non vedendoci? In che modo sono cambiati i tuoi movimenti? Come ti è sembrato l'ambiente circostante?

Giocare a pallacanestro sulla sedia a rotelle

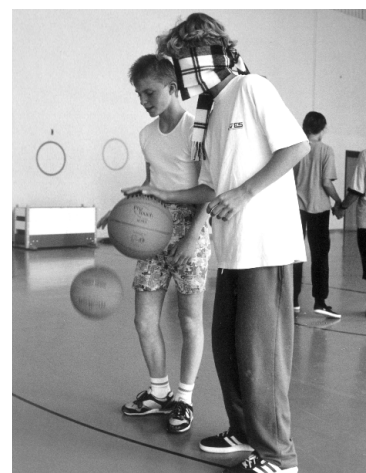
Prendete contatto con un gruppo di pallacanestro in carrozzella della vostra regione, mettetevi anche voi su una sedia a rotelle e provate a giocare con loro. In seguito enumerate tutti insieme le differenze principali fra i due modi di praticare lo stesso sport per quel che riguarda tecnica, tattica e regola di gioco. Elaborate insieme delle regole nuove in cui entrambi i gruppi possano sfruttare al meglio le proprie capacità ed abilità nel gioco.

Praticare insieme sport nel tempo libero

Nel campo dello sport di massa il nuoto, lo sci e il tandem si sono rivelate attività sportive integrate particolarmente valide. Oltre ad esse soprattutto forme ludiche e feste del gioco offrono le migliori opportunità per praticare sport insieme.

Raffrontare i metodi di allenamento

Per quel che riguarda lo sport di punta spesso si organizzano allenamenti anche con sportivi disabili. A questi livelli l'allenamento degli atleti normali o disabili si differenzia solo per piccoli particolari.



3.3 Come comportarsi dinanzi ad aggressioni e violenza

Far capire e spiegare

In ambito scolastico gli episodi di violenza possono riguardare la lezione, oggetti più diversi, i compagni e a volte i docenti. Sebbene il numero degli allievi abitualmente violenti sia limitato, vale la pena che i docenti parlino di questo problema sia fra di loro che con gli interessati. Per poter reagire in modo adeguato in casi del genere, si devono comprendere le cause di un comportamento con ricorso alla violenza.

Nel senso di un insegnamento (dell'educazione fisica) globale e basato sull'esperienza, si dovrebbero sensibilizzare i giovani adulti sulle forme sotto cui si presenta la violenza sia dentro che fuori la scuola. Sensibilizzati al problema, dovrebbero imparare che i conflitti possono essere risolti o vissuti anche senza ricorso alla violenza. L'obiettivo che ci proponiamo è che gli allievi, parlando e discutendo, imparino a conoscere strategie di soluzione dei conflitti e ad applicarle nella pratica, nonché a riconoscere i propri comportamenti aggressivi e ad evitarli.

Forme di aggressione e violenza a scuola

Violenza in senso stretto può essere definita come «danni fisici diretti ed intenzionali arrecati da persona a persona» e come «attacco fisico a delle cose». A scuola si sostanzia soprattutto come:

- *violenza fisica*: risse, ricorso alle mani, danni materiali a cose;
- *violenza psicologica*: disturbo della lezione, minacce o esclusione di compagni di scuola;
- *violenza verbale*: offese, umiliazioni, ecc.;
- *violenza strutturale*: classi o scuole troppo grandi, architettura inadatta, filosofia della prestazione male interpretata, ecc.

La violenza può rivolgersi contro i compagni, i docenti, le cose o anche contro sé stessi (autoaggressione). Anche i docenti possono essere violenti (ad es. pressione esercitata sotto forma di prestazioni o note, antipatia per un allievo). La violenza affonda le radici nella società e la scuola è lo specchio della società stessa.

Tentativi di spiegare come nascono aggressioni e violenza

- *Teoria dell'apprendimento*: la violenza si impara dall'ambiente circostante, da quanto vissuto in casa, dal cosiddetto Peer-group (gruppo di coetanei con le medesime idee), dagli amici, ecc. oppure dalle scene di violenza in film e videocassette.
- *Teoria della catarsi*: la violenza serve a «sfogarsi» (eliminare le aggressioni accumulate).
- *Ipotesi aggressione-aggressione*: la violenza segue ad un episodio di violenza vissuto in precedenza.
- *Ipotesi frustrazione-aggressione*: la violenza è la conseguenza di una frustrazione (insuccesso a scuola o sul posto di lavoro, emarginazione, mancanza di riconoscimenti e di attenzioni).

È universalmente riconosciuto che la lezione di educazione fisica offre particolari opportunità per sostenere ed educare giovani nella fase dello sviluppo. Senza strumentalizzare lo sport, nelle situazioni più diverse si presenta la possibilità di tematizzare argomenti come aggressioni e ricorso alla violenza. Si tratta di occasioni che il docente dovrebbe sfruttare a fondo!

Le cause di aggressioni e violenza

Per poter riconoscere le cause di aggressioni e violenza è utile esaminare separatamente i diversi livelli che interagiscono in questo fenomeno, come ad esempio *presupposti sociali*, presupposti riconducibili all'*ambiente circostante* e *presupposti personali*.

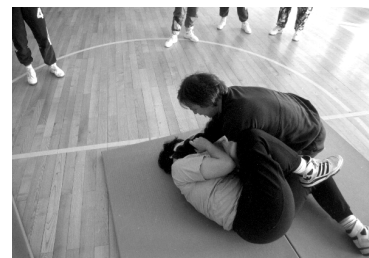
- *Presupposti sociali*: fra essi rientrano condizioni economiche svantaggiate (povertà, miseria e condizioni disagiate riguardo all'abitazione), strutture ingiuste e assenza di prospettive future (disoccupazione e altre), scarsa integrazione sociale (esistenza al margine della società) e mancata rispondenza dei valori essenziali. (La differenziazione nella nostra società comporta il pericolo di una perdita dell'orientamento e di una certa irritazione).
- *Presupposti riconducibili all'ambiente*: condizioni familiari sfavorevoli, condizioni quadro di un particolare momento (ad es. strutture e relazioni sfavorevoli a scuola o sul posto di lavoro e conseguenti problemi) e rappresentazione della violenza, ad esempio nei media.
- *Presupposti personali*: voglia di avventura e di fare insoddisfatte, noia, senso di scontentezza generalizzata, mancanza di capacità o possibilità per sfruttare il tempo libero in modo attivo, esperienze violente, effetto dell'alcool o voglia di dimostrare la propria forza all'interno del gruppo.

La combinazione di diversi fattori sfavorevoli aumenta la propensione alla violenza. Si usa la violenza per attirare su di sé attenzione e riconoscimento. Fra l'altro la violenza nella rappresentazione che ne fanno i mezzi di comunicazione è persino diventata «in». La violenza può essere vissuta anche come fascino. Spesso, infine, la violenza deve essere intesa come mera provocazione.

Possibilità e limiti dell'educazione fisica dinanzi alla violenza

La pedagogia scolastica non sa come risolvere i crescenti problemi collegati alla violenza, ma può e deve tuttavia tentare di svolgere un lavoro preventivo nel senso di una profilassi della violenza, tendente a trovare insieme ai giovani il modo di affrontare meglio i problemi. L'insegnamento dell'educazione fisica deve:

- sostenere la ricerca e il rafforzamento dell'identità (confronto variato con il proprio corpo, esperienze positive e di successo, senso individuale per una certa attività grazie a un insegnamento ad ampio raggio);
- insegnare un rapporto controllato con il proprio corpo (ad es. nelle arti marziali: forme di rilassamento; sviluppare la coscienza della vulnerabilità, sia propria che altrui);
- offrire l'opportunità di scaricare le tensioni nel gioco (in giochi sportivi e forme di gara; imparare a capire che si è parte integrante ed attiva del gioco);
- proporre un modello comportamentale positivo, con i relativi valori, direttive e regole (stile di comando sociale integrativo; comunque chi viola le regole e le norme deve pagarne le conseguenze);
- influenzare in modo positivo il comportamento sociale e la soluzione dei conflitti (Fairplay, tolleranza, accettazione);
- oltre a quelle fisiche riconoscere anche le prestazioni sociali (cultura della prestazione in senso ampio).



4 Manifestazioni e feste

4.1 La giornata sportiva individuale

Durante la carriera scolastica i giovani adulti hanno vissuto diverse giornate di sport o di gioco. Nella giornata sportiva si dovrebbe porre al centro dell'attenzione l'interesse sportivo del singolo offrendogli la possibilità di praticarlo al meglio. Condizione fondamentale è naturalmente, accanto al lavoro di preparazione e di consulenza da parte del docente, una chiara motivazione dell'allievo.

Obiettivi

- Praticare il «proprio sport» in modo autonomo, insieme ad altri.
- Poter dire la propria nella pianificazione, organizzazione, attuazione e valutazione delle idee sulla giornata sportiva scolastica fatta in un gruppo.
- Porsi degli obiettivi personali e in un secondo momento rifletterci sopra.

Lista di controllo

Stabilire direttive semplici e chiare è necessario ed utile per tutti:

- *Gruppo*: regole riguardante in numero minimo/massimo di partecipanti
- *Durata*: minimo 4 ore di pratica sportiva attiva
- *Comunicazioni*: programma, liste dei partecipanti, conferma delle prenotazioni, confermare la presenza di specialisti
- *Responsabilità*: ogni gruppo viene assistito da una persona competente (docente, allievo, specialista). Una commissione composta di docenti e allievi decide quali programmi possono essere svolti effettivamente.
- *Giornata sportiva alternativa*: per allievi che non vogliono far parte di nessun gruppo viene preparato un «programma a sorpresa».

Scadenze

- 6 mesi prima: idea, concetto globale, scadenze
- 3 mesi prima: pubblicazione con tutte le informazioni utili
- 6 settimane prima: i gruppi di allievi consegnano le proprie proposte
- 5 settimane prima: la commissione mista decide quali proposte realizzare
- 4 settimane prima: per l'iscrizione sono pronti i programmi dettagliati
- 3 settimane prima: eventuali modifiche dei programmi, controlli
- 2 settimane prima: informazioni dettagliate sul programma ai partecipanti
- *Giornata sportiva*: svolgimento come da programma elaborato dei gruppi
- 1 settimana dopo: consegna di brevi resoconti e delle liste dei partecipanti

Discipline sportive

In via di principio ogni disciplina è ammessa. Alcuni spunti:

- | | | |
|----------------------------|--|------------------------------------|
| • Atletica, gara multipla | • Marcia (Walking) | • Traversata del lago |
| • Forme di Duathlon | • Escursione notturna | • Tornei: Streetball, Beachvolley, |
| • Triathlon | • Escursioni: bici da corsa, MB, Inline, in montagna | • Badminton |
| • «Giochi senza frontiere» | • Gita su canotti gonfiabili | • ... |
| • Danza | • Canottaggio | |
| • Arrampicata | | |

5 Il campo sportivo

La vita al campo può essere senza dubbio considerata una delle forme più intense ed impegnative di insegnamento. Le particolari condizioni ambientali costituiscono una sfida per tutti i partecipanti. Per potersi identificare in questa avventura sono necessari impegno, partecipazione e rispetto reciproco da parte di tutti.

Forme di campo

La scelta di una determinata forma di campo avviene in base ai presupposti personali (gruppo di docenti omogeneo, aspettative omogenee da parte degli allievi), a quelli situativi e all'obiettivo che si intende perseguire. Il campo offre lo spunto per progetti interdisciplinari (geografia, biologia, storia, disegno, attività manuali, materie professionali).

| Attività | Obiettivo | Accenti dell'organizzazione |
|------------------------|---|--|
| <i>Escursioni</i> | Scoprire nuovi luoghi | Ricognizioni di percorsi e alloggi |
| <i>Bicicletta</i> | Conoscere meglio un «mezzo di trasporto» | Controllo materiale, percorsi alternativi o aggiuntivi |
| <i>Sport acquatici</i> | Apprendere le possibilità che l'acqua offre | Sicurezza, ordinazione del materiale |
| <i>Sopravvivenza</i> | Scoprire i limiti della propria persona | Informare nel dettaglio genitori, direzione e autorità |

Punti importanti

- *Informazione*: informare in modo dettagliato la direzione della scuola, i genitori ed i partecipanti.
- *Sicurezza*: eseguire una accurata ricognizione dei luoghi, se necessario far capo a degli specialisti, informarsi in merito alle direttive vigenti sul posto e rispettarle.
- *Organizzazione accurata*: pianificare pernottamenti, trasporti, prenotazione del materiale, autorizzazioni, controllo del materiale, ecc.

➔ Lista di controllo per il campo sportivo:
v. fasc. 7/1, p. 13

5.1 Pianificare, eseguire e valutare un campo itinerante

Il campo itinerante (trekking) raggruppa diverse attività sportive non comuni. Si tratta di una interessante forma di campo, da immaginare e pianificare tutti insieme. Si deve poter rinunciare al comfort, riuscendo a vivere in condizioni dure superando strapazzi e tensioni. Oltre alle prestazioni fisiche risultano molto importanti un comportamento cooperativo, aiuto reciproco e tolleranza.

Prevedere tappe giornaliere di diverse lunghezze consente modifiche spontanee, un veicolo per l'appoggio logistico facilita il trasporto del materiale.

1. *giorno*: In treno o in bicicletta fino al punto di raccolta. Marcia fino al rifugio. Pernottamento.
2. *giorno*: Ascensione di una cima. Discesa a valle. Pernottamento ad esempio in un ostello per la gioventù.
3. *giorno*: Escursione in bicicletta fino a un fiume. Preparazione della discesa con natanti. Pernottamento in tenda.
4. *giorno*: Discesa sul fiume con natanti. Escursione in bicicletta intorno a un lago. Pernottamento in tenda.
5. *giorno*: Traversata del lago. Pernottamento in tenda.
6. *giorno*: Rientro in treno o in bicicletta a casa.

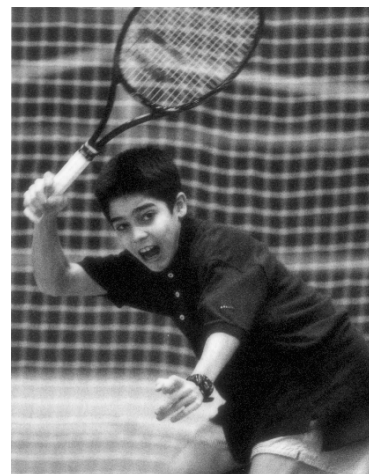
6 Lo sport extra scolastico

6.1 Lo sport nel tempo libero

Nello sport praticato in ambito scolastico si pongono le basi per agire in modo responsabile nei confronti di sé stessi, della società e dell'ambiente. Un obiettivo prioritario è la preparazione ad una pratica sportiva che entri a far parte delle abitudini del singolo, accompagnandolo sull'arco di tutta la vita, ed il sostegno della pratica sportiva al di fuori della scuola. Molti giovani nel tempo libero praticano lo sport in modo molteplice e variato:

- Sport nelle società sportive
- Allenamento nell'ambito di istituzioni commerciali
- Attività sportive spontanee e non organizzate, fatte fra amici
- Partecipazione alle attività di sport scolastico facoltativo
- Partecipazione ad attività G+S cantonali e regionali
- Attività sportive nell'ambito di istituzioni
- Attività di allenatore con ragazzi e bambini

Un atteggiamento positivo ed aperto da parte dei docenti nei confronti di ogni forma di sport può dare preziosi impulsi al giovane adulto alla ricerca dell'attività sportiva per il tempo libero e fruttare alla scuola utili contatti.



6.2 Sport – al di fuori e dopo la scuola

Conoscere le attività sportive per il tempo libero

Per realizzare l'obiettivo della pratica sportiva come abitudine di vita, nell'insegnamento obbligatorio dell'educazione fisica si devono integrare gli sport di moda e proporre attività per il tempo libero attrattive. È certamente opportuno presentare tali offerte sotto forma di corsi, tornei, manifestazioni o campi scolastici, adeguandole alle attività già esistenti sul mercato.

Sport scolastico facoltativo

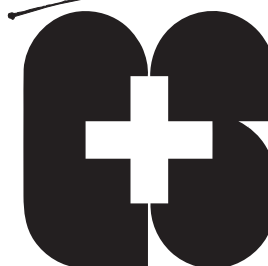
- offre la possibilità di praticare ed imparare altri sport,
- si adegua alle esigenze dello sport scolastico e di quello di moda,
- è di elevata qualità e comporta spese ridotte,
- prepara alla pratica sportiva in una società o a livello individuale,
- senza eccessive costrizioni riunisce persone con interessi comuni in una squadra o in una competizione,
- motiva all'allenamento (ad es. in vista della partecipazione ad un torneo),
- contribuisce ad un clima positivo nell'ambito della scuola.

Gioventù + Sport – Attività – Prospettive

Nella maggior parte dei casi le attività sportive extra scolastiche sono offerte da istituzioni o società sportive per il tramite di *Gioventù + Sport*. Giovani particolarmente dotati in una disciplina sportiva, che vorrebbero trasmettere le proprie esperienze ad altri, dovrebbero essere informati sulla possibilità di frequentare una formazione G+S e motivati ad intraprendere un'attività da monitore.

➔ Programma dell'istituto e piano d'insegnamento, v. fasc. 1/6 p. 14

L'avvenire in movimento



Gioventù+Sport

G+S – grazie a validi monitori una buona occasione per formarsi in modo adeguato

Bibliografia / Ausili didattici

| | |
|-----------------------------------|---|
| BALZ, E. / NEUMANN P.: | Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997. |
| BRODTMANN, D.: | Was lässt uns gesund bleiben. Friedrich. Jahresheft 1994. |
| GABLER, H.: | Aggression und Gewalt in Schule und Sport. In: Sportunterricht 11/96. Schorndorf 1996. |
| BUCHER, W.: (Hrsg.): | 1070 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Schorndorf 2000. |
| HOLZ, O.: | Zur Neuorientierung des Gesundheitsbegriffs. Schorndorf 1996. |
| KNOLL, M.: | Sporttreiben und Gesundheit. Schorndorf 1997. |
| LEHMANN, A., SCHAUB-REISLE, M.: | Jugendsport und Suchtprävention. ESSM Magglingen/BAG Bern 1997. |
| MÜLLER-ANTOINE, M.: | Spiele rund um die Welt. UNICEF 1979. |
| OEHLERTH, W.: | Aggressionsabbau - eine wichtige Aufgabe des Sportunterrichts. In: Sportunterricht 3/97. Schorndorf 1997. |
| PÜHSE, U.: | Soziales Lernen. Bad Heilbrunn 1990. |
| SAGAN, L.A.: | Die Gesundheit der Nationen. Reinbeck 1992. |
| SCHAEFER, E.: | Sport in der Berufsschule. Czwalina 1995. |
| SCHLICHT, W. / SCHWENKMEZGER, P.: | Gesundheitsverhalten und Bewegung. Schorndorf 1995. |
| SCHÜRCH, P.: | Ernährung im Sport. J+S-Leiterhandbuch. Magglingen 1989. |
| WEINECK, J.: | Optimales Training. Balingen 1994 ⁸ . |

CD-ROM

| | |
|-------------|--|
| BUCHER, W.: | VIA 1000. 10'000 forme di gioco e di esercizio, fra l'altro per disabili, con sistema di ricerca. Schorndorf 2000 (in tedesco!). |
|-------------|--|

Videocassette

| | |
|------|---------------------------------------|
| SFSM | Richiedere il catalogo alla mediateca |
|------|---------------------------------------|

Contatti

| | |
|----------------------------------|--|
| upi | Ufficio per la prevenzione degli infortuni |
| G+S | Gioventù+Sport Macolin |
| SFA | Lotta alla droga e all'alcoolismo |
| AOS | Associazione Olimpica Svizzera |
| Ufficio dello sport /Ufficio G+S | Uffici cantonali |

Manifestazioni

| | |
|--|--|
| Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband: | Erlebnisatlas Schweiz (vielseitige kulturelle und sportliche Angebote). Bände 1/2/3. Bern 1995-97. |
|--|--|

Formazione/Corsi

| | |
|-----|---|
| G+S | Formazione e perfezionamento di monitori (Programmi annuali). |
|-----|---|

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.