

Un metodo convalidato



Quando ci si lancia nell'insegnamento in movimento è indispensabile non scordarsi di... integrare il movimento! A volte la campanella suona e ci si rende conto di non aver avuto tempo per le parentesi motorie. Un'insegnante di scuola elementare, convinta dei benefici del programma «scuola in movimento» per i suoi allievi, racconta la propria esperienza.

È importante integrare il movimento nell'insegnamento. I bambini approfittano delle pause in movimento e hanno più energia per continuare le lezioni. I contenuti didattici sono elaborati a livello pratico durante le parentesi motorie ciò che permette di migliorare i processi di apprendimento. Un effetto visibile abbastanza rapidamente non appena ci si familiarizza con questa tematica.

Grandi aspettative

L'intermezzo sportivo deve attivare, calmare, equilibrare e permettere di trasmettere contenuti, ma in nessun caso creare agitazione, degenerare o addirittura provocare conflitti. All'inizio, è difficile rispondere a tutte le aspettative. Come tante altre cose, anche il movimento durante le lezioni richiede un certo sforzo.

Ogni unità di movimento ha il suo posto e la sua durata durante le lezioni. Pertanto, è importante trovare il momento propizio e il movimento adatto da proporre agli allievi. È utile anche ricordare che ogni classe ha necessità diverse e che un'unica formula non può corrispondere a tutti.

L'attività giusta...

Le possibilità di diversificazione e di approfondimento sono infinite. Come per tante altre cose, anche in questo caso vale la massima: con poco si ha tanto. I bambini non hanno bisogno ogni giorno o durante ogni lezione di nuovi giochi o nuove idee per fare movimento. Ciò che conta, come già menzionato in precedenza, è selezionare alcuni giochi pertinenti da inserire al momento giusto.

Per esempio, è possibile iniziare la lezione con un'attività fisica, ricorrendo ad esempio a un esercizio ludico facile, da proporre a tutta la classe o a gruppi di due, e combinarlo con i contenuti didattici della lezione che segue. Il vantaggio della forma a coppie è che ogni bambino partecipa di più e che può trarre profitto dall'apprendimento cooperativo.

... al momento giusto

Dopo un inizio di questo tipo, i bambini non solo sono svegli e di nuovo in forma, ma hanno già iniziato ad occuparsi del tema della lezione. I giochi che combinano attività fisica con contenuti didattici sono molto utili. Se sono vissuti in modo pratico e sul proprio corpo, gli allievi capiscono meglio i contenuti perché restano impressi nella loro memoria.

«Ogni classe ha bisogni diversi.»

Se durante le lezioni i bambini iniziano a diventare irrequieti, l'insegnante può proporre dei giochi che promuovono la concentrazione e favoriscono la serenità. Il massaggio reciproco sulla schiena può rivelarsi molto utile. Se, al contrario, i bambini appaiono stanchi, sbadigliano o guardano fuori dalla finestra, basterà optare per una piccola forma di gioco che fa muovere tutto il corpo.

Direttive chiare

Per approfittare al meglio dell'intermezzo in movimento, gli allievi devono conoscere e rispettare delle regole precise. Quando regna una certa agitazione significa probabilmente che le direttive non sono state espone in modo sufficientemente chiaro o che non sono applicate in modo conseguente. Non va dimenticato, inoltre, che gli allievi si attengono meglio alle regole quando conoscono gli obiettivi e i vantaggi del gioco proposto. Si renderanno conto infatti che giocando correttamente si divertono di più e ne approfittano anche di più. Anche i più piccoli sono in grado di capire tutto ciò.

Spazio a sufficienza

Nell'aula è importante lasciare abbastanza spazio per i movimenti. Ma non è sempre facile. In quanto docente, vale la pena prendersi un po' di tempo per provare a cambiare la disposizione dei banchi, valutando ogni volta quale sia la variante migliore.

Disponendoli in un determinato modo, si nota subito se si creano ostacoli che rendono gli spostamenti difficili (p. es. nelle forme tradizionali a U o in ranghi). Questo non significa però che tali soluzioni non consentano di muoversi. I docenti dovrebbero quindi prendersi il tempo per scoprire quale sia la soluzione migliore per la propria classe.



Delle isole di libertà

È anche utile raggruppare i banchi creando delle isole: si ottiene così molto spazio per i movimenti e gli allievi si possono sparpagliare meglio per gli schemi di gioco. In questo modo, anche i percorsi durante l'insegnamento sono più variati e i bambini sono incoraggiati a muoversi più spontaneamente e a utilizzare meglio lo spazio senza rendersene conto.

Ad alcuni allievi piace cercarsi un altro spazio oltre il banco per lavorare. Scelgono così di sdraiarsi per terra, sul divano tra i cuscini, sotto la cattedra oppure camminano per tutta l'aula.

Fuori dagli schemi

Gli insegnanti devono definire quali posti di lavoro corrispondono a quale sequenza ed evitare quelle che sembrano poco pertinenti. Occorre in seguito scegliere la versione adatta ai contenuti didattici. Una cosa è certa: bisogna offrire la possibilità agli allievi di staccarsi ogni tanto dal loro banco.

«Ai bambini piace cambiare posto per lavorare.»

In funzione delle infrastrutture a disposizione, l'insegnante può sfruttare anche altri tipi spazi oltre all'aula per facilitare l'attività, a condizione che le regole dell'istituto scolastico lo consentano. Spostarsi ad esempio nei corridoi assieme a tutta la classe provoca un po' di trambusto e questo potrebbe disturbare le altre classi.

Se «la passeggiata» non è autorizzata esiste sempre la possibilità di fare movimento all'interno della propria aula. Basta definire lo spazio necessario all'attività fisica e scegliere gli esercizi e i giochi appropriati.

Attività comuni e individuali

Bisognerebbe decidere anche se sia meglio offrire postazioni di attività fisica in cui gli allievi si recano quando ne sentono il bisogno oppure definire delle sequenze motorie comuni durante la lezione. Il vantaggio della prima variante è che gli allievi che hanno voglia di muoversi possono farlo in qualsiasi momento. Basta controllare che non ne approfittino unicamente per distogliere la propria attenzione dai compiti scolastici.

È necessario dunque definire e attuare regole chiare per garantire un'atmosfera di lavoro serena. Le unità di movimento in gruppo sono invece guidate dal docente e realizzate in un determinato lasso di tempo. Tutti partecipano, sebbene non tutti sentano il bisogno di fare attività fisica nello stesso momento. Questo modo di procedere rafforza lo spirito di gruppo e favorisce la collaborazione in classe.

Tanto materiale a disposizione

Molti materiali si prestano perfettamente per le sequenze di attività fisica. È possibile acquistare materiali, ma anche costruirli da sé seguendo le istruzioni a disposizione. Ognuno può così scegliere ciò che più gli piace e lo motiva.

Le forme più semplici sono sicuramente quelle che non richiedono materiale specifico, perché sfruttano bene le possibilità offerte dal proprio corpo e alla fine gli allievi non devono riordinare. Passare da un'attività con materiale a un'attività che invece non ne richiede è tuttavia ideale per stimolare nuovi schemi motori.

Effetti garantiti

I bambini devono capire cosa fanno, perché lo fanno e quali benefici traggono dal compito svolto. Diverse esperienze hanno dimostrato che questo aumenta notevolmente la motivazione intrinseca e che gli allievi si assumono molta più responsabilità individuale. Lo stesso vale per l'attività fisica.

È possibile sperimentare in gruppo come l'attività sia in grado di apportare cambiamenti nel quotidiano scolastico. I bambini si accorgono rapidamente che si sentono meglio, lavorano in modo più concentrato e vanno più d'accordo tra di loro. Spesso propongono da soli di integrare un'attività fisica ludica oppure decidono di muoversi durante l'apprendimento senza essere esortati a farlo. Può così capitare che si mettano a camminare lentamente nell'aula leggendo un libro.

Più uniti, rilassati e aperti

L'apprendimento in movimento favorisce un miglioramento dell'ambiente nella classe e dei rapporti tra allievi e con il docente. Le esperienze motorie vissute insieme promuovono il senso di appartenenza della classe.

Si percepisce che gli allievi si sentono decisamente più uniti, sviluppano una maggior comprensione, si prendono cura dei compagni, si impegnano l'uno per l'altro e si sostengono a vicenda. Le lezioni in movimento favoriscono i contatti fisici, ovvero gli allievi si avvicinano maggiormente ai compagni e si rendono conto che nell'apprendimento non sono soli, ma che condividono la strada con i compagni.

Kerstin Stettler,

insegnante di scuola elementare a Münchenbuchsee (BE)

