

## Dimostrare – Imitare: Nordic walking

La preparazione di questa lezione serve a comprendere le specificità del metodo «Dimostrare e imitare» tramite l'esempio della disciplina del nordic walking.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 - 120 minuti
- Gruppo destinatario: adulti
- Luogo: all'esterno

### Obiettivo della lezione

- I partecipanti imparano a conoscere i movimenti di base del nordic walking e li sanno eseguire correttamente e in modo fluido.

**Autrice:** Christiane Beuchat, specialista di settore, formazione di esperti esa

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Introduzione	<p>20' <b>Obiettivo:</b> preparare fisicamente il corpo per la lezione (attivazione del sistema cardiovascolare, mobilizzazione delle articolazioni e sensibilizzazione ai movimenti di base) e conoscere il materiale al fine di poterlo utilizzare.</p> <p>Il docente comunica l'obiettivo e lo svolgimento della lezione.</p> <p><b>Adattare i bastoncini alla persona</b> I laccioli hanno un «sinistro» e un «destro» e devono fasciare la mano, in modo tale che il cinghietto rimanga abbastanza largo nella parte inferiore del polso affinché la spinta sia distribuita su tutta la superficie dell'arto.</p> <p><b>Vita da nordic walker</b> Il docente racconta e illustra la vita di un nordic walker. Si alza, si stiracchia, apre la finestra, si fa la doccia, prepara la colazione, si veste e inizia a camminare. Quando due nordic walker si incrociano, si fermano per un attimo, si danno la mano presentandosi per nome e cognome. <b>Variante:</b> simulare una discesa della Coppa del mondo che comprende compressioni e salti. <b>Materiale:</b> senza bastoncini</p> <p><b>L'onda</b> Disporre in fila o in cerchio. Il primo partecipante passa il bastoncino al secondo facendolo passare sopra la testa. Il secondo lo passa al terzo facendolo passare tra le gambe, ecc. in modo che con il bastone si formi un'onda. <b>Variante:</b> invece di far passare il bastone sopra la testa o tra le gambe, farlo passare con il braccio teso una volta da sinistra e una volta da destra. È anche possibile eseguire l'esercizio sotto forma di gara oppure, se ci sono molti partecipanti, utilizzare diversi bastoncini. <b>Materiale:</b> bastoncini non allacciati</p> <p><b>La locomotiva</b> A coppie. Un partecipante davanti e l'altro dietro si tengono per l'estremità dei bastoncini e li fanno scorrere. Il primo è la locomotiva. Altre coppie si aggiungono una dopo l'altra (2, 4, 8 finché tutti i partecipanti formano un lungo treno). <b>Variante:</b> sulla punta dei piedi, sui talloni, come un trampoliere (srotolare il piede), piegare la gamba sinistra e toccare con la mano opposta. <b>Materiale:</b> bastoncini allacciati</p>	<p>Il riscaldamento non deve corrispondere obbligatoriamente al metodo «Dimostrare e imitare»</p> <p>Aggiustamento dei bastoncini muniti di puntali con cappuccio: i laccioli devono essere all'altezza dell'ombelico (braccio a 90°)</p> <p>Esagerare i movimenti. Iniziare il movimento dal braccio, con il braccio teso in avanti, la mano resta rilassata.</p> <p>Esagerare i movimenti, le punte dei bastoncini sono rivolte con i cappucci verso il basso.</p> <p>Sentire il movimento delle braccia: mani nei laccioli, punte dei bastoncini rivolte all'indietro, spalle morbide (immaginare: «le scapole scivolano nella tasca dei pantaloni»).</p>

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
	<p><b>Tic-tac</b>            Disporsi in cerchio. La distanza tra i partecipanti all'inizio è ridotta e viene aumentata progressivamente. Ogni allievo tiene un bastoncino in equilibrio davanti a sé. Al segnale «tic», i partecipanti lasciano andare il bastoncino e si spostano di un posto verso sinistra per riprendere al volo il bastoncino del vicino. Al segnale «tac», lo spostamento avviene verso destra.  <b>Variante:</b> progressione: «tic-tic» = spostarsi di due posti verso sinistra, ecc.  <b>Materiale:</b> bastoncini non allacciati</p>	<p>Coordinazione (reazione), tenere il bastoncino solo con un dito. Non si può piantare per terra il bastoncino.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Parte principale</p>	<p>40' <b>Obiettivo:</b> i partecipanti conoscono gli elementi del movimento di base:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura (estendere il tronco).</li> <li>• Attivazione di braccia/mani.</li> <li>• Spinta.</li> <li>• Lavoro dei piedi.</li> </ul> <p><b>Materiale:</b> bastoncini allacciati</p> <p>All'inizio, l'insegnante mostra l'esercizio target del movimento di base. I partecipanti si dispongono su una linea e l'insegnante cammina davanti a loro dirigendosi da sinistra verso destra e ritorno.</p> <p>Il docente dimostra lentamente gli elementi del movimento di base e li completa con spiegazioni verbali e metafore. L'appoggio del bastoncino avviene all'altezza del tallone del piede opposto.</p> <p><b>La postura</b>  <b>Portare l'acqua</b>            Camminare liberamente immaginandosi di portare un secchio d'acqua sulla testa senza farlo cadere.</p> <p><b>Attivazione delle braccia</b>  <b>Il sole</b>            Camminare trascinandosi dietro i bastoncini e aprendo le dita (raggi di sole), oscillando naturalmente le braccia. Accentuare il movimento del braccio e allungare il passo finché il bastoncino si pianta da solo. Una volta che il bastoncino si pianta, spingerlo vigorosamente nel suolo.</p> <p><b>Sole e luna</b>            Sul posto, bastoncini paralleli, afferrare i bastoncini davanti e lasciarli andare dietro. Stessa cosa ma con i bastoncini asimmetrici. Il sole illustra la mano aperta e rilassata, la luna la mano chiusa.  <b>Variante:</b> stessa cosa mentre si cammina o cambiando velocità.  <b>Materiale:</b> bastoncini allacciati</p>	<p><b>Osservazione generale</b>            Il nordic walking proviene dalla camminata, che è un movimento naturale dell'uomo. Quando si cammina tutto il corpo è coinvolto nel movimento.</p> <p>Durante la lezione, l'accento è posto sui movimenti chiave, che vengono esercitati in modo isolato prima di essere integrati nel movimento globale.</p> <p><b>Forme di organizzazione</b>            Il docente si trova di fronte ai partecipanti disposti in semicerchio (prevedere abbastanza spazio). Secondo la configurazione del terreno, le dimensioni del gruppo e il tipo di esercizio, i partecipanti possono collocarsi su delle linee a stormo o a quinconce (come il numero cinque raffigurato su un dado). Il docente cerca di avere sempre una posizione ottimale al fine di essere visto da tutti.</p> <p><b>Allungare la colonna, equilibrio</b>            Allungamento: guardare dritto davanti a sé, scapole rilassate, metafora: «Faro sull'ombelico, la fascia luminosa è orizzontale».            Spalle rilassate: metafora: «come uno smoking attaccato a una gruccia appendiabiti».  <b>Osservazione:</b> prestare attenzione affinché il lavoro sia fatto con la mano e il piede opposto a ogni passo (non fare un passo ambio).</p> <p><b>Lavoro di braccia con le mani aperte</b>            La punta del bastoncino è sempre rivolta all'indietro.            La mano resta aperta, non stringere il bastoncino.</p> <p><b>Enfasi sul prendere e lasciare</b>            Non stringere i bastoncini (evitare contrazioni), metafora «mungere una mucca», le spalle lontane dalle orecchie.  <b>Osservazione:</b> non stringere troppo forte i bastoncini.</p>

	Fase dell'insegnamento e contenuti	Consigli metodologici
Parte principale	<p><b>La spinta</b></p> <p><b>Attivazione dei bastoncini</b> Sul posto: rifare l'esercizio precedente ponendo l'accento sulla spinta. Spinta simultanea o asimmetrica. In seguito camminando, saltellando. Variare il terreno (salita/discesa -&gt; salita: corpo inclinato leggermente in avanti, braccia sollecitate maggiormente, discesa: abbassare il centro di gravità, ginocchia leggermente piegate).</p> <p><b>Walking américaine</b> A compie un giro e nel frattempo B esegue degli esercizi di forza. Scambio di ruoli dopo il ritorno di A. Ognuno deve compiere da tre a cinque giri.</p> <p><b>Lavoro di piedi</b></p> <p><b>Spremere un limone</b> Sul posto: srotolare il piede dal tallone fino alla punta con o senza i bastoncini. In seguito, idem camminando e allungando progressivamente la falcata.</p> <p><b>Alla cieca</b> A chiude gli occhi e si lascia guidare da B lungo un percorso predefinito.</p>	<p><b>Enfasi sulla spinta</b> Compito: «gettare» i bastoncini dietro di sé. <b>Osservazione:</b> in discesa, mantenere sempre la punta dei bastoncini rivolta all'indietro.</p> <p><b>Accento su come srotolare il piede</b> Metafora «spremere un limone», prestare attenzione alla postura eretta dei partecipanti.</p> <p>Interiorizzare il movimento, la guida dà delle indicazioni chiare e vigila per evitare scontri fra i partecipanti.</p>
Parte finale	<p>30' <b>Obiettivo:</b> i partecipanti svolgono il movimento di base rispettando i 4 punti chiave. L'insegnante dà un feedback sui progressi compiuti. Segue il rilassamento.</p> <p><b>Controllo dell'apprendimento</b> In colonna: la persona che si trova davanti al gruppo dà il ritmo. Gli altri seguono ripetendo i movimenti in sincronismo. Uno dopo l'altro, ciascuno funge da guida per dare il ritmo. <b>Oppure:</b> A coppie: i partecipanti camminano su una determinata distanza filmandosi a vicenda con un tablet o uno smartphone. In seguito eseguono tutti insieme l'analisi tenendo conto dei quattro punti chiave definiti. <b>Materiale:</b> bastoncini allacciati, tablet, smartphone</p> <p><b>Rilassamento totale</b> In piedi, posizione comoda, mani sui bastoncini e piedi leggermente divaricati (larghezza delle anche). Chiudere gli occhi e respirare regolarmente. Impugnare saldamente i bastoncini e spingere verso il basso. Mantenere la tensione e continuare a respirare con regolarità. In seguito rilasciare tutti i muscoli, lasciando le braccia sciolte. Portare le spalle indietro, tendere i glutei e il ventre e continuare a respirare senza alterare il ritmo. Sciogliere nuovamente la tensione. Poi passare alle gambe e ai piedi e continuare a respirare normalmente. Rilasciare, sciogliersi e godersi il rilassamento. Infine inspirare ed espirare profondamente e riaprire gli occhi. <b>Variante:</b> contrarre simultaneamente tutti i gruppi muscolari e poi rilasciare. <b>Materiale:</b> bastoncini allacciati</p> <p><b>Gocce di pioggia</b> A coppie. Picchiare leggermente con le dita sulla schiena, sulle spalle, sulla nuca e sulle gambe del compagno. Ripetere l'esercizio da due a tre volte. <b>Variante:</b> in gruppo disposti in cerchio, effettuare l'esercizio sul compagno che si trova davanti.</p>	<p>Valutazione del gruppo: i movimenti di base sono integrati se i partecipanti sono in grado di camminare al ritmo.</p> <p>Aiuta a migliorare la rappresentazione mentale del movimento.</p> <p>Migliorare la percezione corporea, rilassare</p> <p>Rilassarsi, sviluppare la competenza sociale</p>