



Trimestrale  
Anno 5 - n. 3

luglio - settembre 2015

ISSN: 2282-6084

Direttore

**Flavio Cucco**  
newscapdi@libero.it

Redazione

**Laura Bartoli**  
laurabartoli@teletu.it

**Luca Eid**  
eidfirenze@gmail.com

**Lucia Innocente**  
innocentelucia@gmail.com

**Nicola Lovecchio**  
nicolalovecchio@hotmail.com

**Matteo Merati**  
matteo.merati@tin.it

**Antonella Sbragi**  
info@sbragiantonella.it

**Marisa Vicini**  
marisavicini@alice.it

Hanno collaborato  
**Stefano Bolognesi, Denise Cagliani,  
Fabio Cappelli, Stefania Cazzoli,  
Marco Drabeni, Maria Gemelli,  
Donato Gerardi, Veronica Liverani,  
Fabrizio Lo Faro, Franca Marzocchi,  
Paolo Moisé, Monica Promontorio,  
Valentina Quarti, Claude Scheuer,  
Pierpaolo Varaldo**

Direttore responsabile  
**Ruggero Cornini**

Direzione creativa  
**Stefano Monteverdi**

Ufficio grafico  
**Anna Oliva**

Segretaria di Redazione  
**Barbara Cacciani**

Fotografie  
**Fotolia, Andrea Gabrieli e archivi privati**

Bibliografia  
**Pubblicata sul sito [www.capdi.it](http://www.capdi.it)**

Editore:

**SPAGGIARI**  
CASA EDITRICE

Gruppo Spaggiari Parma S.p.A.  
Via Bernini 22A - 43126 Parma  
Tel. 0521949011 - Fax 0521291657  
e-mail [info@spaggiari.eu](mailto:info@spaggiari.eu)  
[www.spaggiari.eu](http://www.spaggiari.eu)

Autorizzazione n. 19 del 16 novembre 2010  
registrato presso il Tribunale di Parma

Composizione stampa  
Spaggiari S.p.A. - Parma  
Numero chiuso in Redazione il 22/10/2015

*Care Lettrici e cari Lettori,*

*oggi è una splendida giornata di sole!*

*Così abbiamo scritto nel sito Capdi venerdì 16 ottobre, alla notizia delle dichiarazioni del sottosegretario all'Istruzione Davide Faraone, riportate dai giornalisti della Gazzetta dello sport Valerio Piccioni e Fausto Narducci (che qui ringrazio a nome di tutta la categoria per la professionalità e la tenacia nel tenere alta l'attenzione per le tematiche dell'educazione fisica e sportiva italiana): con la Legge 107/2015 fase C - organico potenziato - gli insegnanti di EF assunti nel nuovo organico sono 2672, dei quali 1182 nella scuola primaria.*

*Abbiamo fatto bene ad aspettare a scrivere l'editoriale fino a poco prima di andare in stampa: ce lo sentivamo, era la notizia che aspettavamo!*

*E ancora, sempre nelle dichiarazioni del sottosegretario, la promessa che nel "concorso" (il bando dovrebbe uscire a breve) ci sarà la possibilità di incrementare ulteriormente gli insegnanti di EF assunti nella scuola secondaria ma utilizzati anche nella primaria.*

*Complessivamente potrebbero essere circa 6000 i nuovi insegnanti di EF assunti a seguito di questo ciclo di assunzioni (organico potenziato + concorso) dei quali 3500 utilizzati nella primaria. Dovremmo aspettare almeno la fine di novembre per capire se alle dichiarazioni dei numeri seguiranno i posti reali (dal 12 al 20 novembre gli ATP, per conto degli USR, attribuiranno i posti di potenziamento alle singole scuole) mentre già prima dovremmo avere i dati sulle domande di priorità di intervento da parte delle scuole per l'EF nell'ambito dei campi previsti per l'acquisizione del fabbisogno dell'organico del potenziamento.*

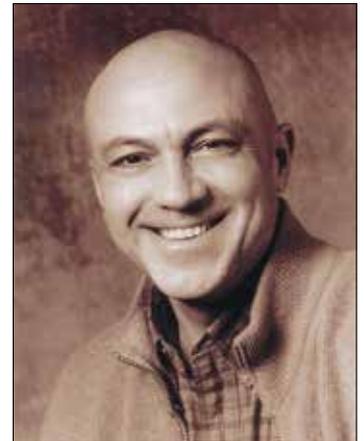
*Un limite dell'organico potenziato è la possibilità che l'insegnante venga utilizzato dal DS per le supplenze il primo giorno di assenza dell'insegnante titolare (Nota Miur 2116/15) e per supplenze temporanee fino a 10 gg (L. 107 comma 85).*

*Per la scuola primaria non siamo alla soluzione finale. "Inserimento di 2 ore di EF per tutte le classi della scuola primaria insegnata da diplomati ISEF - laureati in SM" (come abbiamo scritto nel documento finale degli Stati generali dell'EF), ma oggi possiamo dire che il percorso è tracciato: non vogliamo più sentire parlare di tutor o di altre figure. Nella scuola primaria l'EF deve essere insegnata dall'insegnante specialista! Se il Miur (+ CONI) ha a disposizione delle risorse che le impegni nelle scuole primarie che non avranno il nuovo supporto, con progetto di insegnamento dell'EF in orario curriculare insegnata dai docenti di EF.*

*Anche per l'EF e sportiva nella secondaria, con il nuovo organico potenziato, si apre una nuova stagione con la possibilità di ampliare la progettazione di avviamento alla pratica sportiva in sinergia con le risorse del MOF, dalla Nota n. 435, FIS e agenzie esterne. Anche le reti di scuole (L. 107 art. 70 e segg.), la quota di autonomia e gli spazi di flessibilità (DPR n. 275/99 - DPR n. 87-88-89/2010 - L. 107 art. 28) sono possibili campi di sviluppo della disciplina, per un aumento quantitativo e qualitativo dell'offerta formativa motoria e sportiva.*

*Certamente la strada è ancora lunga, ma oggi godiamoci questa piccola soddisfazione a coronamento di un anno di lavoro degli insegnanti di EF - Capdi in testa - sull'iter della L. 107 (La Buona Scuola), impegnati a informare e sensibilizzare, ad incontrarsi con i gruppi parlamentari e con il Governo a Roma, ad organizzare gli Stati generali a Milano assieme a Edumoto e SISMES nel marzo 2015, a preparare gli emendamenti Capdi inviati ai vari parlamentari di maggioranza e opposizione fino al mese di luglio.*

*A questo proposito rivolgiamo un ringraziamento particolare agli on. Valentina Vezzali, Laura Coccia, Simone Valente e alla senatrice Josefa Idem che hanno supportato l'EF sia agli Stati Generali di Milano del marzo 2015, sia durante l'iter parlamentare della L. 107.*



Flavio Cucco

# Sommario

ULTIMAORA



Editoriale di Flavio Cucco .....	1
Ultimaora a cura della Redazione .....	2
Diconodinoi di Lucia Innocente .....	2
Critical friend di Claude Scheuer .....	3
News di Laura Bartoli .....	4
Extrascuola di Monica Promontorio .....	5
<b>Dentro e fuori</b>	
<i>Sport nella natura e avventurosi</i> di Fabio Cappelli .....	7
<i>Gioco sport</i> di Fabrizio Lo Faro .....	9
<b>Scienze</b>	
<i>Le lesioni muscolari</i> di Valentina Quarti .....	12
<b>L'EDUCAZIONE FISICA CHE VOGLIAMO</b>	
<i>Camminare</i> di Stefania Cazzoli .....	17
<i>Favole in movimento</i> di Lucia Innocente .....	20
<i>Cammina cammina...</i> di Veronica Liverani e Franca Marzocchi .....	22
<i>Camminare con le andature</i> di Veronica Liverani e Franca Marzocchi .....	24
<i>Le andature per prevenire gli infortuni</i> di Stefano Bolognesi .....	26
<i>Per mantenere la salute: camminare = stile di vita</i> di Pierpaolo Varaldo .....	27
<i>Per mantenere la salute: camminare = divertirsi con il ritmo</i> di Antonella Sbragi .....	31
<i>Valutazione: test 6 minuti del cammino</i> di Stefania Cazzoli .....	33
<b>Europa Europa</b>	
<i>Estate in giro per l'Europa</i> di Luca Eid .....	34
<b>Extrascuola</b>	
<i>Lo sport di base tra funzione sociale ed elemento identitario</i> di Marco Drabeni .....	36
<b>Dentro e fuori</b>	
<i>Fare per essere</i> di Maria Gemelli .....	38
<b>Servizi Capdi</b>	
<i>I servizi ai soci Capdi &amp; LSM 2016</i> di Flavio Cucco e Donato Gerardi .....	40
<b>Scienze</b>	
<i>Educazione fisica e lingua inglese nella scuola primaria attraverso la metodologia CLIL</i> di Denise Cagliani .....	43
<b>Apa</b>	
<i>Attività motoria con un allievo affetto dalla sindrome di CHARGE</i> di Paolo Moisè .....	45
<b>Libri</b> di Matteo Merati .....	47



**EDUCAZIONE FISICA  
INSIEME SULLA NEVE**  
**2° INCONTRO DI FORMAZIONE PER  
INSEGNANTI DI EDUCAZIONE FISICA**  
24-25-26-27-28 febbraio 2016  
Villaggio sportivo GE.TUR Piani  
di Luzza (UD) - Sappada (BL)

**Al via le iscrizioni  
(Entro e non oltre il 30 novembre 2015)**

**Attività:** sci nordico, sci alpino, winter nordic, biathlon, ciaspolata, pattinaggio sul ghiaccio, lezioni sulla sicurezza in montagna e sulla neve, corso BLSL con certificazione. Le serate saranno animate da un dj. Sarà possibile usufruire della piscina e della zona wellness (una entrata gratuita). Nel programma definitivo le attività potrebbero subire lievi variazioni.

**Quote individuali di partecipazione:**  
4 giorni (dalla cena del 24 alla colazione del 28 febbraio 2016): 270 euro  
3 giorni (dal pranzo del 25 alla colazione del 28 febbraio 2016): 250 euro

**Iscrizioni:** inviando a mezzo fax (0431.724728) o via mail (scuole@sportandschool.com) la scheda di partecipazione unitamente alla ricevuta di pagamento dell'acconto del 50% della quota di partecipazione e del 100% dei supplementi.

**Modalità per il versamento dei bonifici:**  
Intestatario: Sport&School srl  
Coordinate bancarie: Banca Popolare di Vicenza - Agenzia di Lignano Sabbiadoro IBAN: IT 27 L 05728 63910 760571105145

**Informazioni e iscrizioni:**  
Agenzia di viaggio e Tour Operator Sport & School - Tel. 0431.70589  
Cell. 338 1498262  
URL: <http://www.sportandschool.com>  
e-mail: [scuole@sportandschool.com](mailto:scuole@sportandschool.com)

**Per le attività del corso**  
Capdi & LSM ([www.capdi.it](http://www.capdi.it))  
e-mail: [newscapdi@libero.it](mailto:newscapdi@libero.it)  
Referente: Lucia Innocente  
Cell. 339 2775192  
e-mail: [innocentelucia@gmail.com](mailto:innocentelucia@gmail.com)

## “DICONODINOI” PERSONAGGI CELEBRI

a cura di Lucia Innocente



*La strada per la nostra destinazione non è sempre diritta. Prendiamo il percorso sbagliato, ci perdiamo, ci voltiamo indietro. Forse non importa su quale strada ci imbarchiamo. Forse quello che conta è che ci si imbarchi.* (Barbara Hall)

*Tutti i più grandi pensieri sono concepiti mentre si cammina.* (Friedrich Nietzsche)

*Non c'è cammino troppo lungo per chi cammina lentamente, senza sforzarsi; non c'è meta troppo alta per chi vi si prepara con la pazienza.* (Jean de La Bruyère)

*La distanza non conta: è il primo passo che è difficile.* (Marchesa du Deffand)

*Il vero miracolo non è volare in aria o camminare sulle acque, ma camminare sulla terra.* (Lin-chi)

*Quando non potrai camminare veloce, cammina. Quando non potrai camminare, usa il bastone.*

*Però, non trattenerti mai!* (Madre Teresa di Calcutta)

# Critical friend

di Claude Scheuer

## Lo stato dell'EF in Europa\*

Recentemente la Commissione Europea, con il fine di potenziare l'EF nelle scuole, ha pubblicato una serie di raccomandazioni, frutto del Piano di Lavoro dell'UE per lo Sport 2014-2017, realizzato da un gruppo di esperti di salute e Educazione Fisica provenienti dai paesi dell'UE e da altre organizzazioni, tra cui l'Eupea. Il lavoro è giunto a stilare delle raccomandazioni meritevoli di considerazione da parte degli insegnanti di EF (XG HEPA, 2015).

Tali raccomandazioni sono poi state messe a confronto con alcune richieste formulate dall'EUPEA nel passato, con particolare riguardo all'EF di Qualità (QPE). In un seminario sulla QPE organizzato a Parigi nel 2014 in collaborazione con lo SNEP (il Sindacato Nazionale di EF Francese) - i cui risultati sono stati illustrati anche in un convegno a Milano organizzato da EUPEA, Capdi & LSM e Edumoto - l'EUPEA ha cercato di definire meglio l'idea di QPE. Gli esiti sono sintetizzati in un report, che si conclude con delle dichiarazioni sui prerequisiti (struttura, processo e livello) per una QPE (Onofre et al., 2015). Precedentemente a questo report, l'EUPEA aveva già sollevato la questione della QPE in alcuni suoi documenti: la "Dichiarazione di Madrid" (1991), le "Linee Guida dell'EUPEA per l'EF" e il "Codice Etico dell'EUPEA per l'EF" [Ndr: quest'ultimo ripubblicato in questo numero della rivista].

Qui di seguito si elencano le richieste più rilevanti dell'EUPEA e il loro confronto con le raccomandazioni formulate dal gruppo di esperti della Commissione Europea.

1. Innanzitutto, una QPE necessita che le venga dedicato un tempo sufficiente all'interno del curriculum scolastico. Questa richiesta viene approvata nelle raccomandazioni numero 1 e 10, che offrono alle scuole un ruolo chiave nello sviluppo dell'EF in tutti gli ordini di scuole. Inoltre, il gruppo di esperti raccomanda di portare il monte ore minimo di EF obbligatorio a 5 lezioni alla settimana.
2. Un importante fattore per una QPE è avere a disposizione insegnanti di EF qualificati e motivati, che abbiano seguito un'adeguata for-



Claude Scheuer, Presidente EUPEA, membro della Giunta Esecutiva ICSSPE

mazione e che possano accedere a dei programmi di formazione continua. Le raccomandazioni numero 13 e 14 prendono in considerazione questo punto per tutti gli ordini di scuole. Saranno i governi delle singole nazioni a garantire la necessaria qualità iniziale e continua agli insegnanti di EF e agli insegnanti generalisti della scuola dell'infanzia e primaria.

3. Un'altra richiesta dell'EUPEA prevede che le attività vengano proposte in un ambiente di apprendimento positivo, affinché gli studenti possano migliorare la comprensione per alcuni valori sociali come l'autonomia e la responsabilità. Nella raccomandazione numero 6 il gruppo di esperti evidenzia l'importanza di un'educazione etica, attraverso alcuni valori come il fair play, la cooperazione e i diritti umani.
4. Infine, si richiede che nella scuola avvenga una valutazione sistematica e formativa degli apprendimenti in EF - soprattutto delle competenze - al fine di dare significatività alla materia. La raccomandazione numero 12 supporta questa idea suggerendo una valutazione formativa basata sul progresso degli studenti.

Concludendo, le raccomandazioni formulate nel documento dell'UE sono in linea con le principali richieste propo-

ste dall'EUPEA. Soprattutto la raccomandazione delle 5 lezioni settimanali può essere considerata come una pietra miliare.

È corretto sottolineare che il documento dell'UE - come del resto tutte le sue raccomandazioni - non è vincolante. Ciò significa che sarà compito dei sostenitori dell'EF - e in special modo delle associazioni - far riferimento al documento dell'Unione Europea quando in futuro si troveranno a portare avanti i diritti dell'Educazione Fisica.



\* La bibliografia e la normativa di riferimento sono scaricabili dall'area riservata del sito [www.capdi.it](http://www.capdi.it), alla voce "Europa" del menù principale.

## Carta elettronica per l'aggiornamento e la formazione del docente

Con nota 15219 del 15 ottobre 2015, il Miur ha emanato le indicazioni operative in applicazione del DPCM 23 settembre 2015, sull'istituzione della Carta elettronica per l'aggiornamento e la formazione del docente di ruolo delle istituzioni scolastiche di ogni ordine e grado, secondo quanto previsto dall'art.1 comma 121 della legge 107/2015.

### In sintesi, queste sono le note da ricordare:

- ◆ 500 euro/anno destinati ai docenti di ruolo delle Istituzioni scolastiche statali assunti a tempo indeterminato - pieno o parziale - compresi i docenti in periodo di formazione e prova, che non siano stati sospesi per motivi disciplinari, e anche ai docenti assunti e da assumere nel piano straordinario di immissioni in ruolo previsto dalla Legge 107/2015.
- ◆ per il solo a.s. 2015/16 la somma sarà accreditata in busta paga, con emissione speciale nel mese di ottobre senza costituire reddito imponibile.

### Come utilizzare la Carta del docente?

- ◆ In generale, per finalità di formazione e aggiornamento professionale;
- ◆ Per l'acquisto di libri e di testi, anche in formato digitale, di pubblicazioni e di riviste;
- ◆ Per l'acquisto di hardware e software;
- ◆ Per l'iscrizione a corsi e attività di aggiornamento e di qualificazione delle competenze professionali, svolti da enti accreditati presso il Miur (p.e. Capdi & LSM), a corsi di laurea, laurea magistrale, specialistica o a ciclo unico, inerenti il profilo professionale, ovvero a corsi post lauream o master universitari inerenti al profilo professionale;
- ◆ Per rappresentazioni teatrali e cinematografiche;
- ◆ Per l'ingresso a musei, mostre ed eventi culturali e spettacoli dal vivo;
- ◆ Per iniziative coerenti con le attività individuate nell'ambito del

piano triennale dell'offerta formativa delle istituzioni scolastiche e del Piano nazionale di formazione di cui all'art. 1 comma 124 della legge n. 107 del 2015.

### Come rendicontare le spese?

- ◆ Entro il 31 agosto 2016 si dovrà trasmettere alla scuola di appartenenza la rendicontazione comprovante l'effettivo utilizzo della somma, per le finalità e con le modalità previste.
- ◆ Nel caso la documentazione risultasse non conforme, incompleta, presentata oltre il termine o non presentata, la somma sarà recuperata con l'erogazione riferita al 2016/17.
- ◆ I rendiconti sono messi a disposizione dei revisori per il riscontro di regolarità amministrativo-contabile.
- ◆ Con successiva nota, il Miur si riserva di fornire ulteriori dettagli riguardo all'attività di rendicontazione delle spese sostenute.

## “RILASSAMENTO E RIGENERAZIONE ALLE TERME”

Sabato 27 - Domenica 28 Febbraio 2016  
Hotel Garden Terme - Montegrotto Terme

Un corso di aggiornamento e di formazione della persona racchiuso in un weekend all'insegna della salute, nella zona termale euganea di Abano - Montegrotto, il centro termale più grande d'Europa. Una pausa rilassante da assaporare, per compensare la frenesia e lo stress derivanti da una società che oggi più che mai reprime la natura dell'uomo, a qualsiasi età. Nuove competenze da acquisire per spostare il baricentro della persona al proprio interno.

Gli argomenti proposti accompagneranno i partecipanti in un'alternanza di tecniche di rilassamento, rituali tibetani, attività propriocettiva e posturale, respirazione antistress, massaggi, rilassamento in acqua termale, favorendo un riequilibrio del sistema vegetativo ed una rigenerazione psicofisica. Le tematiche del corso abbracceranno Oriente ed Occidente in una visione centrata sull'adulto e sull'adolescente e potranno divenire contenuti innovativi nel programma di Scienze Motorie in qualsiasi ordine scolastico.

Programma definitivo e modalità iscrizioni in [www.capdi.it](http://www.capdi.it)

Informazioni: AVIEF Venezia - Laura Chiappetta  
cell: 333 7301714 - [laura.chiappetta@libero.it](mailto:laura.chiappetta@libero.it)



## Vivere da Sportivi: a scuola di fair-play

**D**allo sport alla scuola e alla vita. Campagna di sensibilizzazione sui valori educativi dello sport



Le scuole finaliste in visita allo Stadio Olimpico (9 Ottobre 2014)

Il prossimo 15 ottobre si terrà a Roma la cerimonia di premiazione del Video-festival della campagna *Vivere da Sportivi: a scuola di fair-play* giunta alla sua seconda edizione. Per raggiungere questo traguardo la campagna si è avvalsa del sostegno e del consenso di molte istituzioni governative, del mondo dello sport, della cultura e della comunicazione, ma soprattutto di quello di molti qualificati ed entusiasti insegnanti. Studenti e docenti sono i veri protagonisti di questa campagna che li ha visti impegnati in un concorso a livello nazionale per la realizzazione di video e spot sui valori etici dello sport. Quei valori che sono alla base della convivenza civile e che consentono di imparare a collaborare, ad interagire, a confrontarsi in maniera costruttiva, utilizzando al meglio le risorse e le attitudini che ciascuno naturalmente possiede.

Una commissione di esperti - dai media, alle istituzioni, allo sport - ha esaminato gli elaborati e decretato i video vincitori i cui autori (studenti e insegnanti) saranno ospiti per tre giorni a Roma dove si svolgerà il Video-festival. Durante il soggiorno ragazzi e docenti saranno coinvolti

in attività culturali, formative e ricreative.

Tre sono i momenti principali del concorso: il lancio nel mese di ottobre, la consegna dei video a giugno, Video-festival e cerimonia conclusiva di premiazione a ottobre.

Il concorso è indirizzato a tutte le scuole superiori italiane, anche con il sostegno di un'apposita circolare del

MIUR. L'obiettivo è utilizzare i video e gli spot prodotti nelle scuole diffondendoli via web e attraverso le emittenti radiotelevisive partner del progetto, per intraprendere un percorso etico-culturale che si contrapponga al preoccupante fenomeno della violenza verbale e fisica ed alla mancanza di rispetto per l'avversario e per le regole. In altre parole si intende avviare



Il Presidente RAI Annamaria Tarantola si complimenta con la scuola di Grosseto Leopoldo II di Lorena durante la Cerimonia di Premiazione (9 Ottobre 2014)

\* Presidente Comitato Promotore *Vivere da sportivi: a scuola di fair-play*



*I ragazzi di Vivere da sportivi si allenano presso il Centro sportivo della Guardia di Finanza (8 Ottobre 2014)*

una riflessione e un confronto sulle tematiche della solidarietà, della condivisione, dell'integrazione, lanciando un messaggio costruttivo e di impegno sociale che coinvolga anche l'opinione pubblica. Nelle intenzioni dei promotori, lo sport deve essere inteso non solo come terreno di confronto agonistico ma come scuola di vita e strumento di affrancamento da situazioni di criticità e disagio psicofisico, come fattore di aggregazione, di integrazione sociale e di inclusione dei diversamente abili.

Per molti aspetti si tratta di una campagna di educazione civica, in cui gli insegnanti rivestono un ruolo strategico quali modelli di riferimento e di identificazione. Nello specifico, viene sottolineata l'importanza dell'educazione fisica che, soprattutto nell'età dello sviluppo e dell'adolescenza, aiuta i ragazzi ad acquisire il valore del rispetto verso se stessi e verso gli altri. Verso se stessi, come autodisciplina e conoscenza dei propri limiti, ma anche come desiderio di competere e accettare nuove sfide. Verso gli altri perché permette ai ragazzi di sperimentare, attraverso il confronto, il rispetto verso l'avversario e, nel caso degli sport di squadra, verso il proprio compagno.

È cruciale quindi una figura che possa essere un giusto mediatore, una sorta

di Virgilio, che sia in grado di accompagnare i ragazzi alla scoperta del proprio fisico, che possa insegnare e infondere loro i valori del rispetto, della lealtà, dell'inclusione e dell'integrazione passando dallo sport alla vita e di conseguenza dalla vita allo sport. È questo il ruolo che ricoprono gli insegnanti e nello specifico i professori di EF.

I lavori ricevuti in queste due edizioni sono la prova tangibile di quanto i ragazzi, se stimolati adeguatamente, siano attenti ed estremamente sensibili alle tematiche proposte e quanto gli insegnanti abbiano preso a cuore questo percorso di sensibilizzazione riuscendo a instillare la riflessione sulla necessità di modificare la cultura dello sport e certi codici di comportamento scorretti, utilizzando tecnologia e metodi non convenzionali sicuramente più coinvolgenti e comprensibili per i ragazzi.

Papa Francesco, amante dello sport e molto vicino ai giovani, ha espresso questi concetti con parole semplici e dirette: *“La presenza di un buon allenatore-educatore si rivela provvidenziale soprattutto negli anni dell'adolescenza e della prima giovinezza, quando la personalità è in pieno sviluppo e alla ricerca di modelli di riferimento e di identificazione; quando si avverte vivamente il bisogno di apprezzamento e di stima da parte non solo dei coetanei ma anche degli adulti; quando è più reale il pericolo di smarrirsi dietro cattivi esempi e nella ricerca di false felicità. In questa delicata fase della vita, è grande la responsabilità di un allenatore, che spesso ha il privilegio di passare molte ore alla settimana con i giovani e di avere grande influenza su di loro con il suo comportamento e la sua personalità. L'influenza di un educatore, soprattutto per i giovani, dipende più da ciò che egli è come persona e da come vive che da quello che dice. Quanto è*

*importante allora che un allenatore sia esempio di integrità, di coerenza, di giusto giudizio, di imparzialità, ma anche di gioia di vivere, di pazienza, di capacità di stima e di benevolenza verso tutti e specialmente i più svantaggiati!”*

L'efficacia e l'incisività del messaggio lanciato da “Vivere da Sportivi: a scuola di fair-play” sono supportati dai nostri media partner che, tramite la messa in onda degli spot e dei video realizzati dalle scuole, possono coinvolgere in una auspicabile riflessione sul tema il grande pubblico.

La Campagna è nata nel 2013 per volontà di un gruppo di professionisti della comunicazione, del sociale e dello sport, costituiti in comitato promotore no-profit ed è cresciuta significativamente raccogliendo prestigiose adesioni e grandi risultati in termini di immagine e visibilità istituzionale. Ma la cosa di cui andiamo più fieri è la qualità espressa negli spot e nei video partecipanti al concorso.

Noi del comitato promotore siamo fortemente convinti della valenza di questa sfida e della necessità di non rassegnarci alla violenza e alla perdita dei valori alla base della filosofia dello sport. Per questo siamo felici di poter chiedere la collaborazione di tutti voi per promuovere l'edizione 2016 di “Vivere da Sportivi: a scuola di fair-play”.

Vi invitiamo a visitare il nostro sito:  
<http://www.viveredasportivi.it>  
 dove si può scaricare il bando di concorso 2016.  
 Siamo inoltre presenti sul sito del MIUR:  
[www.campionatistudenteschi.org](http://www.campionatistudenteschi.org)  
 Ci potete seguire su tutti i principali social media.



*Cerimonia di inaugurazione presso il Centro Sportivo della Guardia di Finanza (Ottobre 2014)*

# Dentro e fuori

Fabio Cappelli

## Sport nella natura e avventurosi

**C**he cosa spinge sempre più persone ad abbandonare la comoda vita urbana per confrontarsi con la natura, a cimentarsi in discipline sportive rischiose e adrenaliniche? Forse le parole di Angelo d'Arrigo - trasvolatore estremo - ci possono aiutare ad avventurarci: "Spingendo quotidianamente i nostri limiti riusciamo, a piccoli passi, a superare le paure che ci vietano il possesso della nostra esistenza"

C'è chi asserisce che il sistema di vita che conduciamo, opulento e privo di pericoli riconoscibili, ci stia anestetizzando, portando via il nostro essere primordiale, istintivo ma emotivamente vivo, e che ci stia rendendo degli individui timorosi, pigri e inadatti agli sforzi fisici e allo stress, individui svogliati che preferiscono vivere le proprie emozioni per interposta persona, attraverso la televisione o i videogiochi.

Qualcosa però sta succedendo: sempre più persone, come guidate da un impulso atavico, riscoprono l'indole avventurosa che ha caratterizzato l'essere umano e decidono di cimentarsi in imprese rischiose, come scalare una montagna, scendere le rapide di un fiume in kayak, cavalcare le onde su una tavola da surf o percorrere chilometri nei boschi con la propria mountain bike. Questi nuovi sportivi, secondo gli psicologi, hanno bisogno di dare un senso alla propria esistenza, magari anche solo nei weekend o durante le ferie, nella speranza di sganciarla dal lavoro e dalla routine, modelli e demoni dell'odierna società. Alcuni, i più radicali, cambiano addirittura vita, abbandonano

sicurezze, casa, persino la famiglia per iniziare una nuova esistenza di sport e natura, senza orari e obblighi, lontano dal traffico e dal rumore. Hanno speranze di farcela questi nuovi asceti della natura e della fisicità? Lo sport avventuroso, con le sue incognite e i suoi rischi, può ridare un significato alla propria esistenza o almeno renderla più interessante e viva?

La connessione con la natura, possibilmente selvaggia, il controllo del corpo e delle forti emozioni sono indubbiamente fattori di benessere, elementi ancestrali connaturati nell'uomo. Ci si sente un po' come i nostri progenitori, quando dovevano confrontarsi con gli elementi naturali e l'ambiente ostile, degli esploratori di un mondo ignoto.

Lo scrittore Krakauer, nel romanzo biografico "Nelle Terre Estreme" dedicato a Chris McCandless, scrive: "Vorrei ripeterti di nuovo un consiglio che già ti diedi in passato, ovvero, che secondo me dovresti apportare un radicale cambiamento al tuo stile di vita, cominciando a fare cose che mai avresti pensato di fare o che mai hai osato. C'è tanta gente infelice che tuttavia

non prende l'iniziativa di cambiare la propria situazione perché condizionata dalla sicurezza, dal conformismo, dal tradizionalismo, tutte cose che sembrano assicurare la pace dello spirito, ma in realtà per l'animo avventuroso di un uomo non esiste nulla di più devastante di un futuro certo. Il vero nucleo dello spirito vitale di una persona è la passione per l'avventura".

Lo sport avventuroso, com'era la caccia per il nostro antenato, è una sfida per la sopravvivenza, in cui l'abilità, la forza e la temerarietà giocano un ruolo decisivo. Si sale su una canoa o su una mountain bike che, come delle macchine del tempo, hanno la capacità di allontanare dalla società omologante e anonima e di condurre in un mondo selvaggio e rischioso in cui chi vuole cavarsela deve comprendere necessariamente se stesso e l'ambiente. Per la gran parte, come la caccia dei nostri progenitori, gli sport di avventura sono svolti prevalentemente in gruppo: un ristretto manipolo di "eroi", compagni d'avventura, spesso emancipato e altezzoso verso il resto dei comuni mortali, che conducono un'esistenza (dicono loro) appiattita nel superfluo e nelle comodità. Chi pratica gli sport d'avventura si sente diverso, in un certo qual modo superiore, uno che ha avuto la "chiamata", la fortuna e la volontà di mettersi in gioco e di rischiare. Un essere capace di autocontrollo e di autodisciplina, che possiede la forza di volontà e l'intelligenza necessarie per padroneggiare la tecnica e per gestire l'ansia e lo stress delle situazioni difficili. Il "clan degli avventurosi",





arrampicatori, alpinisti o “semplici” trekker, è alimentato e unito da una passione viscerale, incomprensibile agli altri. Indossano una “divisa”, che chiamano equipaggiamento, parlano un linguaggio specifico, un gergo tecnico comprensibile solo a loro, sono solidali l’uno verso l’altro, condividono piaceri e pericoli e soprattutto riconoscono il valore di ognuno, stabilendo una gerarchia non scritta ma rispettata, così come era nei gruppi dei nostri progenitori.

È bene precisare che non si può scendere un fiume in kayak o affrontare un’onda oceanica senza un’adeguata preparazione, che a volte richiede anni d’esperienza. Fare il rafting o passare da un albero all’altro in un parco avventura è un’altra cosa: lo sportivo avventuroso ha un cam-



mino da percorrere, tra l’ascetismo e il tecnicismo, è un morigerato nel mangiare, è un esperto, uno che si informa, che prova, un filosofo del gesto atletico, uno che si connette con mente e corpo all’ambiente che sta vivendo ed esplorando. Chi affronta la natura, “giocando” con essa, sente e riconosce il proprio corpo meglio di chiunque altro, apprende forza e debolezze del proprio carattere, sa distribuire le energie e trova il corretto equilibrio tra paura ed esaltazione. Se le motivazioni che spingono molti a intraprendere queste attività rischiose possono essere di natura psicologica e sociale, nella pratica subentrano anche fattori di puro godimento, trasmesso e stimolato dagli ormoni e dai neurotrasmettitori del nostro corpo. Mente e corpo, come la filosofia e la fisiologia va ripetendo da anni, sono elementi inscindibili, che s’influenzano e collaborano vicendevolmente. Quando si è immersi nella natura, quando s’intraprende una sfida, un’attività rischiosa che richiede capacità, tenacia e forza, il corpo produce ormoni e neurotrasmettitori che influenzano fortemente il corpo, la mente e i comportamenti. Ad esempio abbiamo la serotonina, neurotrasmettitore della

serenità e della pacatezza, che è stimolata dai luoghi piacevoli e naturali; le endorfine, oppioidi endogeni, che sono prodotte per resistere alla fatica e al dolore e donano rilassatezza; infine l’ormone adrenalina, che permette di raccogliere forze e concentrazione prima e durante una sfida, e la dopamina, che è prodotta dal corpo come “premio” al termine di una sfida: è il neurotrasmettitore della gratificazione, una “droga” potente e piacevole, che dona euforia, stimola la memoria e invoglia a nuove imprese. È impossibile resistere per chiunque a questa vitalità organica che fa sentire vivo il proprio corpo e dà senso e motivazione a sforzi e sacrifici.

Lo sport d’avventura è divenuto un vero antidoto alla piattezza del vivere, un elisir, un momento magico in cui ci si ritrova a fare i conti con se stessi, con le proprie debolezze e sicurezze, un motivo di aggregazione tra chi condivide un modo di vivere che evoca stimoli e sensazioni del nostro passato di esseri liberi, quando con il corpo, l’audacia e l’abilità si riusciva a cacciare le bestie feroci e a far fronte ai disagi e ai rischi di un ambiente selvaggio, semisconosciuto e imprevedibile. ■

# Dentro e fuori

Fabrizio Lo Faro

## Gioco sport

**C**oncetti e criteri semplici per chi incomincia o per chi ha molti minuti nelle gambe durante l'attività motoria perché "chi ben comincia..."

Il gioco è affare serio a ogni età e lo sport anche ad altissimo livello non può prescindere dall'esprimere la sua origine ludica e ricreativa.

Due verità che il gioco-sport sintetizza in modo efficace in quanto risorsa educativa che trova importante riscontro dentro e fuori la scuola. Scenario e utenza elettiva sono la scuola primaria e i bambini dai 6 ai 10 anni perché oltre gli undici anni l'esperienza sportiva, specie extrascolastica, è più strutturata e indirizzata ben oltre i canoni di libertà ed espressività tipici del gioco.

In ambito scolastico, essendo differenti le finalità, il gioco-sport è una strategia didattica vincente per instradare gli studenti verso le discipline così come le federazioni le hanno pensate e volute. Infatti, le stesse federazioni sono sostenitrici del gioco-sport in ogni sua forma, vedendo in esso uno strumento educativo e di propaganda sana e fedele alle regole e agli ideali... sperando sia sempre così.

Queste poche righe serviranno per presentare possibilità relative ai giochi singoli e di squadra delineando per sommi capi finalità e strategie. Le proposte sono tutt'altro che rigide e devono essere rimodellate tenendo conto delle mutevoli e imprevedibili realtà in cui l'educatore andrà ad operare.

### Sport singoli

Ci si riferisce ad attività che il soggetto esegue singolarmente ma che affina e consolida in un'esperienza corale, in sinergia con l'adulto e i coetanei, vivendo un'esperienza di gruppo completa e appagante al pari dei più celebrati sport di squadra. Inoltre la libertà di non gravare sull'esito dell'intero gruppo alleggerisce l'esperienza dei soggetti più titubanti, in attesa che migliorino capacità e autostima in modo da riuscire ad essere a proprio agio in una prova collettiva.

A titolo d'esempio ecco alcuni giochi-sport singoli frequenti e collaudati.

#### Il mini tennis

Nei corsi di avviamento al tennis si



utilizzano strumenti sostitutivi della racchetta e viene ridimensionato il campo di gioco per facilitare l'azione e la visione di gioco.

Particolarmente utile e fortunato, specie a scuola, l'uso del go-back che consente un approccio nuovo alla disciplina: il numero di giocatori impiegati contemporaneamente a

parità di superficie di gioco è molto maggiore, e ciò lo rende spendibile a scuola dove il tennis classico difficilmente trovava respiro.

Una variante spettacolare del go-back tennistico è la pelota basca: occorre però un ambiente con pareti libere e sufficientemente alte, dove l'immaginazione e l'elasticità rende-





guidata dell'allievo ad opera di un tecnico che necessariamente sarà educatore e non cercatore di talenti. Ci si avvicina a salti, lanci e corse nelle loro molteplici sfumature non solo con le proprie capacità ma con il desiderio di sperimentarli, indipendentemente dalle proprie attitudini.

L'insegnante o il tecnico che hanno l'ambito onore di imbattersi in un talentuoso allievo, potenziale campione della disciplina, devono infondere consapevolezza e coscienza nel giovane atleta e nella famiglia, avviando un percorso non frettoloso e fatto di illusioni ma efficace e prudente.

Per quanto concerne la corsa, nelle accezioni classiche della velocità e della resistenza, questa viene sviluppata in pista (o sul prato, in palestra, ecc...) sperimentando distanze e percorsi personalizzati, in base all'età e al periodo. In inverno ci si sentirà tutti più mezzofondisti e si potranno cercare le prime campestri, generalmente al di sotto dei 400/600 metri, che i più dotati affrontano già come prove di resistenza alla velocità!

La velocità può attendere il bel tempo ed esplodere in percorsi che richiedono agilità e destrezza, ma anche in forma classica con un abbozzo di partenza ai quattro appoggi. A discrezione l'aggiunta di ostacolini pensati, per peso ed altezze, specificatamente per il gioco-atletica.

Interessante è procedere per *moduli*, cioè proporre una distanza e i suoi multipli o sottomultipli (es. 100/200/400 mt), per educare alla distribuzione dello sforzo in modo pratico e consapevole.

ranno possibile l'impossibile.

Anche lo strumento può essere di fattura artigianale o provenire dall'opera di fine ingegneria degli stessi allievi, realizzato magari nelle ore di tecnologia o di arte, se l'insegnante di educazione fisica riesce a instaurare un rapporto di collaborazione con i colleghi.

Alternativa possibile e di più facile attuazione è l'uso dei racchettoni, strumento di grande impatto che inspiegabilmente viene relegato ad esperienza estiva e vacanziera. Utilizzando reti di varie altezze e modulando la dimensione dei campi, va definito se si vuole giocare al volo o con rimbalzo (anche la pallina va individuata in base all'uso), inoltre possono giocare più soggetti senza particolari difficoltà rispetto allo spazio e ai materiali.

I puristi del tennis potrebbero essere disorientati, ma lo scenario descritto non è quello dell'esclusivo circolo privato, bensì la scuola o il centro di avviamento allo sport in cui a tutti è data la possibilità di sperimentare un'eccellenza.

### **Gioca Atletica**

La regina dei Giochi Olimpici non può che essere pioniera e riferimento principale anche nel gioco-sport. Il bambino, generalmente dai 6 anni,

viene instradato alla fatica e alla gioia dell'atletica leggera attraverso esperienze tese in un primo momento al coinvolgimento fisico ed emotivo; solo in seguito si cercherà di capire inclinazioni e preferenze del futuro atleta.

La specializzazione (che sarà elemento riconoscibile e apprezzato per l'atleta evoluto) nel gioca-atletica è sostituita dall'*esplorazione*





Il lavoro sui salti tende più alla costruzione della rincorsa, alla sensibilità con il gesto dello stacco, al piacere della fase di volo che al tecnicismo proprio della disciplina adulta. Nel salto in lungo, l'asse di battuta è una zona più ampia e comoda (come per i non vedenti paralimpici), mentre nell'alto potrebbe bastare arrivare sul materasso in sforbicione sagittale; per i virtuosi che avvicinano il metro si può usare la corda elastica, ma nulla più.

I lanci vanno onorati al pari delle più note e affollate discipline dei salti e delle corse. Dal vortex, alla pallina passando dal freesby fino alla palla da rugby calciata sopra la porta da calcio, tutte esperienze che svelano ai giovani lanciatori questioni complesse come rincorsa, traiettorie, velocità di uscita, ecc...

### Sport di squadra

Si parla in questa sezione di discipline che nel passaggio della palla celebrano la comunione d'intenti di un gruppo che sperimenta le gioie della vittoria, il sapore amaro della sconfitta e, su tutto, il valore della fatica condivisa.

Le regole non vanno snaturate né liberamente interpretate, solo devono permettere un approccio alla disciplina graduale e progressivo.

I ruoli non sono rigidamente definiti: l'allievo, infatti, si misura in tutte le situazioni possibili maturando un'esperienza consapevole, base certa per le scelte future.

### Pallamano/Palla tabellone/Pallacanestro

Tre discipline che, al netto di superabili differenze, condividono due fondamentali su tre: il palleggio e il passaggio sono del tutto sovrapponibili, solo il tiro è differente. Per rendere l'esperienza più interessante può essere utile posizionare su un lato la porta e l'area della pallamano, mentre sul lato opposto il canestro.

Le squadre attaccheranno alternativamente verso la porta e il canestro sperimentando differenze e strategie comuni.

### Soft Rugby

Tenendo salva la regola regina del passaggio indietro e la possibilità di correre con la palla sottobraccio, resta da ridisegnare il placcaggio, fondamentale cruciale anche e soprattutto in chiave sicurezza.

Il primo, noto espediente è quel-



lo del *soft touch*, che sostituisce il placcaggio con un innocuo tocco a due mani del difensore ai danni del portatore di palla.

Alternativa interessante è il sistema del blocco: il portatore di palla può anticipare il placcaggio del difensore chiamando il blocco (si grida letteralmente: "Blocco!"), diventando così *intoccabile*. A questo punto il giocatore deve però fermarsi e liberare la palla con un passaggio indietro. Anche l'insegnante può chiamare il blocco, per scongiurare azioni troppo aggressive e potenzialmente pericolose.

### Conclusioni

Il gioco-sport esaudisce una legge cardine dell'insegnamento in ambito motorio e sportivo, cioè *educare attraverso il movimento e non al movimento fine a se stesso*.

Quando i destinatari delle proposte sono bambini questa diventa un'urgenza educativa che non andrebbe mai disattesa.

Lontani dalla cultura della prestazione, dai ruoli fissi e inamovibili, dai punteggi che sembrano sentenze e da campionati asfissianti, il gioco-sport si presenta come esperienza prima di tutto educativa, per nulla superficiale e serena e gioiosa.

Definire il gioco-sport come stadio propedeutico al gioco dei grandi è riduttivo, può essere il viatico a una crescita globale del ragazzo, nel corpo e nello spirito. Vale la pena parlarne ed essere informati. ■

## Le lesioni muscolari

L'evento lesivo a livello muscolare costituisce uno tra gli eventi traumatici più ricorrenti in ambito sportivo. Spesso accade che lo sportivo si rivolga allo specialista solo in fase tardiva dopo la comparsa di complicanze. È il caso di atleti amatoriali che sottovalutano l'importanza dell'infortunio oppure di atleti più competitivi ed impazienti che non osservano il riposo funzionale e riprendono l'attività prima del previsto incorrendo frequentemente in recidive che aggravano ulteriormente il quadro patologico.

L'evento è in genere accompagnato da una serie di problematiche di ordine funzionale quali:

- ◆ perdita di forza contrattile
- ◆ sensazione dolorosa
- ◆ gonfiore e/o edema
- ◆ diminuzione della capacità contrattile
- ◆ alterazione del pattern propriocettivo muscolare
- ◆ alterazione nello schema di attivazione neuro-muscolare.

Ripristinare queste funzionalità è l'obiettivo di un corretto approccio terapeutico che dovrebbe seguire una progressione che varia nei tempi in base al grado della lesione e alla risposta da parte del soggetto, considerando che il processo di guarigione di un muscolo scheletrico lesionato segue ineluttabilmente un pattern costante. Infatti, si tratta di un fenomeno di riparazione che esita nella formazione di un tessuto biologicamente diverso da quello muscolare: un'area cicatriziale.

Nonostante l'accezione negativa del termine "fibrosi", essa rappresenta il naturale divenire della guarigione della lesione muscolare che garantisce la



continuità del muscolo anche se non presenta le stesse caratteristiche di estensibilità e contrattilità del tessuto pre-esistente.

Nelle fasi immediatamente post-traumatiche, rappresenta una zona particolarmente delicata e poco resistente; quando invece il processo di riparazione si completa, la cicatrice raggiunge la sua maturazione e assume le caratteristiche del tessuto connettivo: poco elastica, ma molto resistente. Un altro processo fisiologico che segue la formazione del tessuto cicatri-

ziale è il rinforzo delle aderenze del profilo laterale delle miofibre lesionate alla matrice extracellulare. Questo consente di ridurre il movimento dei monconi che altrimenti durante la contrazione tenderebbero ad allontanarsi creando una trazione sulla cicatrice ancora fragile, riducendo in tal modo il rischio di ri-rottura e permettendo un moderato utilizzo del muscolo lesionato anche prima che il processo di guarigione sia completo.

In alcuni casi, le aderenze possono creare problemi funzionali alterando lo scorrimento delle miofibrille.

Un altro problema da considerare è che le aderenze e le cicatrici, così come il dolore, possono essere responsabili di retrazioni muscolari che, se non trattate, nel tempo diventano sempre più rigide e importanti. Infatti, la contrazione di difesa porta allo sviluppo di uno schema di movimento nuovo che induce il sistema mio-fasciale a mantenere questa asimmetria difensiva prodotta per proteggersi dal dolore. L'accorciamento diventa perciò una compensazione permanente.

Il trattamento iniziale ha lo scopo di favorire il ripristino dell'integrità anatomica coadiuvando i processi riparativi. Per facilitare il naturale decorso della guarigione, risulta fondamentale un periodo di riposo funzionale che dapprima permetterà il riempimento del gap della lesione e in seguito l'avvicinamento delle fibre interrotte. Tale periodo risulta quindi molto importante per favorire il riassorbimento dell'edema e ridurre la sintomatologia anche se deve essere limitato ai primi giorni post-lesione per evitare gli effetti controproducenti dell'im-





mobilitazione prolungata.

Il trattamento riabilitativo si pone come obiettivo quello di:

- ◆ recuperare la funzionalità muscolo-tendinea
- ◆ prevenire i danni secondari
- ◆ educare il paziente ad una corretta gestione della parte lesa.

Inoltre, risulta fondamentale un approccio globale che non si limiti al singolo muscolo interessato ma all'intero organismo: tessuto cicatriziale, tessuto sano del muscolo coinvolto e catena cinetica che coinvolge il muscolo leso.

Questo percorso può essere intrapreso generalmente dopo circa 7 giorni dalla lesione e rispettando i tempi di guarigione biologica.

Quando l'infiammazione e il dolore lo permetteranno si potrà lavorare per il recupero di una buona articolarietà, per riprendere una buona estensibilità del tessuto connettivo dei muscoli e recuperare la coordinazione motoria. È fondamentale procedere con cautela rimanendo sotto la soglia del dolore. Si intuisce quindi l'importanza della collaborazione del paziente che deve essere educato alla percezione del proprio limite attraverso l'ascolto e la

consapevolezza dei dettagli dei movimenti e delle sensazioni durante e dopo la seduta.

Un trattamento corretto e completo dovrà quindi riguardare:

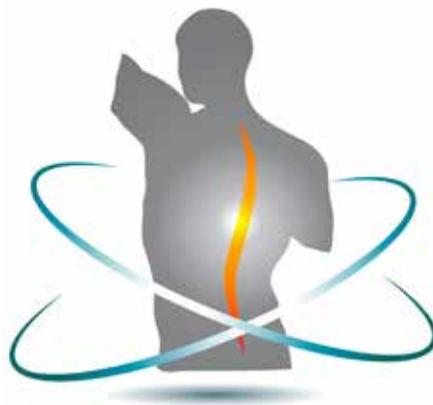
- ◆ induzione di un'estesa circolazione
- ◆ massaggio della cicatrice e delle sue aderenze
- ◆ correzione delle alterazioni degli schemi motori
- ◆ recupero dell'elasticità e successivamente della forza muscolare.

Ognuno di questi obiettivi è strettamente correlato agli altri: rendere

la cicatrice il più elastica possibile e ridurre le aderenze permetterà una maggiore libertà di movimento (e quindi uno sviluppo migliore di forza ed elasticità); non si può pensare di recuperare forza ed elasticità di un muscolo senza ripristinare una corretta circolazione che consente il miglioramento della qualità del tessuto compromesso dalla lesione e dall'utilizzo scorretto; così come sarebbe del tutto inutile tentare di correggere una retroversione del bacino dovuta ad una retrazione degli ischio-cruiali se prima non si risolve tale condizione di rigidità.

Sempre sarà fondamentale la collaborazione da parte dell'atleta che dovrà porre molta attenzione al lavoro svolto imparando ad "ascoltarsi" e riconoscendo i propri limiti. Saranno proprio i suoi feedback che permetteranno di adattare il percorso ed i tempi di ogni fase al fine di ottimizzare il processo di recupero.

Ovviamente la condizione ideale sarebbe quella di agire preventivamente, educando l'atleta, gli insegnanti e i preparatori atletici a un adeguato approccio all'allenamento e ad un corretto stile di vita. ■



# BEACH&VOLLEY SCHOOL, VIAGGIO DI ISTRUZIONE: TRA SPORT, LINGUA E CULTURA.



Socializzazione, integrazione e tanto sport, senza dimenticare l'approfondimento della lingua straniera, le visite culturali e le uscite naturalistiche: tutto questo viene offerto dal viaggio di istruzione **Beach&Volley School**, originale alternativa alle convenzionali gite scolastiche di fine anno.

Nato da un'unione di intenti tra la **Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV)** e **Kinder +Sport**, questo pregevole progetto didattico sportivo è diventato negli anni un valido punto di riferimento per tanti Istituti scolastici di ogni parte d'Italia che ne hanno condiviso e apprezzato i punti di forza.

Per l'anno scolastico 2015-2016 saranno due le località marine a ospitare il viaggio: alla collaudata **Bibione (Venezia)** si affianca, infatti, **Scanzano Jonico (Matera)** con analoghe garanzie di riuscita per la qualità delle strutture ricettive e

sportive, per la vicinanza a importanti città d'arte e suggestivi percorsi naturalistici.

I partecipanti saranno ospitati in moderne e attrezzate **strutture ricettive a 4 stelle**, le attività sportive saranno svolte sotto la guida di **qualificati tecnici federali** e giocatori di livello nazionale e internazionale, gli intrattenimenti serali affidati ad **animatori professionisti**.

Oltre a porre una grande attenzione alle **uscite culturali e naturalistiche** con proposte pensate in coerenza con gli obiettivi didattici di ciascun corso di studi, il viaggio di istruzione Beach&Volley School propone un percorso didattico interdisciplinare dove l'attività sportiva si coniuga con l'**approfondimento della lingua straniera** grazie a corsi di potenziamento linguistico: inglese, tedesco, francese, spagnolo. Il progetto, inoltre, offre interessanti agevolazioni per gli Istituti scolastici che intendessero condividere il viaggio con la propria **scuola gemella straniera**.



Beach&Volley School si presta, infine, a essere un valido **“progetto accoglienza”** nel quale coinvolgere gli studenti del primo anno con quelli degli anni seguenti, favorendo relazioni tra giovani dello stesso Istituto di diversa età e cultura. Lo stesso progetto potrà anche incontrare l’interesse delle **istituzioni scolastiche con sezione a indirizzo sportivo** che desiderino integrare l’esperienza degli sport praticati durante l’anno scolastico tramite uno stage dedicato a una o più discipline sportive.

I viaggi promossi dalla Federazione Italiana Pallavolo si completano con il **MiniVolleyinGita - Giornate di istruzione sportiva al mare**, rivolto alla Scuola primaria. Un contesto di sport all’aria aperta con innovativi percorsi didattico sportivi volti a favorire l’acquisizione e il consolidamento degli schemi motori di base dei ragazzi e l’apprendimento in forma ludica degli elementi base del minivolley.

Con l’obiettivo di incentivare la partecipazione, la stessa Federazione, oltre a rivolgere ai **Dirigenti Scolastici** l’invito a presenziare gratuitamente al viaggio di istruzione per valutarne personalmente contenuti e organizzazione generale, promuove un **fondo di solidarietà** riservato agli studenti le cui famiglie versino in condizione di disagio economico.

Insomma, una gita scolastica divertente, sicura, intelligente e senza inutile eccessi, di grande valore sociale, che favorisce il rispetto delle regole comuni, la collaborazione e l’impegno reciproco.

Per tutte le informazioni e i preventivi, è possibile contattare il Tour Operator **Raduni Sportivi srl**, unico soggetto legittimato dalla Federazione Italiana Pallavolo a svolgere attività promozionali e di vendita dei propri viaggi di istruzione **Beach&Volley School** e **MiniVolleyinGita**.

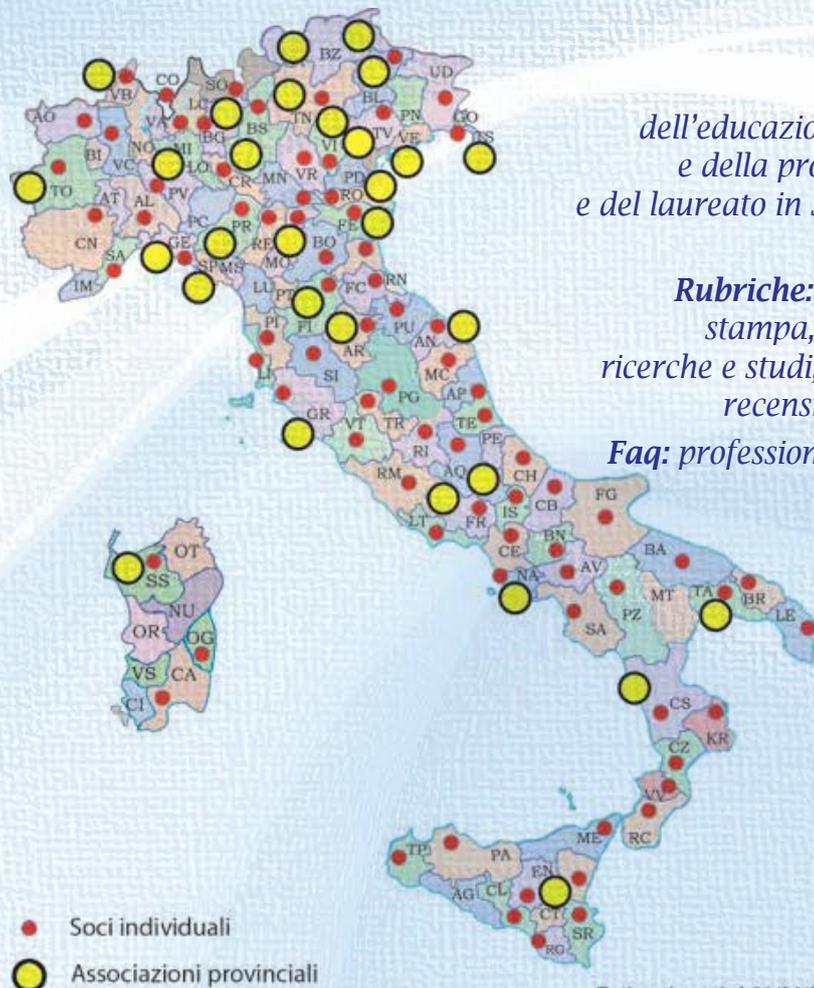
# *Dove siamo*

*Associazioni soci  
e referenti provinciali*

CAPDI

# *Dove ci leggi*

[www.capdi.it](http://www.capdi.it)



*Il sito, sempre aggiornato, dell'educazione motoria, fisica - sportiva e della professione del diplomato ISEF e del laureato in SM, è il punto di riferimento della categoria*

***Rubriche:** documenti, leggi, convegni, stampa, novità, formazione, scuola, ricerche e studi, gruppi di lavoro nazionali, recensioni libri, sport, università...*

***Faq:** professione, università, ex Siss, scuola*

***Forum:** area di discussione su scienze motorie ed educazione fisica*

Dati aggiornati al: 01/04/2015

*ADEFS Ancona  
A.I.S.M.A.P. Arezzo  
PRO MOTO Bergamo  
AIEF Belluno  
AIEFAA Bolzano  
ISL Bolzano  
ABIEF Brescia  
ADEF Cosenza  
ASSO DOMO Domodossola  
C.S.E.F.S Ferrara  
APIEF Frosinone  
AGILE Genova  
AGEF Grosseto  
MOTUS L'Aquila  
ADDLEF La Spezia*

*AMIEFS Modena  
EDUMOTO Milano  
AASMeS Napoli  
APIEF Padova  
APEMS Parma  
ADISEF Prato  
AIEF Sassari  
APDI Taranto  
IN MOTO Torino  
ATIEF Treviso  
ATIEF Trento  
ATIEF Trieste  
AVIEF Venezia  
AVIEF Vicenza  
APIEF Enna*



“

*Non è il cammino che è difficile, è il difficile che è cammino*

”

*(Sören Kierkegaard)*

## Camminare

*Stefania Cazzoli*

**L'**abilità motoria che si sviluppa cronologicamente per prima nel movimento umano è il camminare.

Il camminare in stazione eretta è una caratteristica del genere umano, secondo un approccio antropologico, e lo sviluppo motorio del bambino permette di raggiungere la stazione eretta e la deambulazione autonoma al termine del primo anno di vita.

Lo sviluppo dell'abilità motoria è influenzato da fattori innati (caratteristiche legate alla nostra appartenenza alla specie umana) e da fattori ambientali (possibilità di fare esperienze motorie). I fattori ambientali che hanno grande impatto nello sviluppo dell'abilità motoria sono l'attitudine della famiglia a far fare esperienza motoria ai propri figli attraverso il gioco motorio, le modalità di spostamento e mobilità nella vita quotidiana. Un altro fattore ambientale riguarda l'organizzazione dei setting scolastici con forte orientamento alla pratica motoria nelle routine quotidiane e nei curricoli della disciplina d'insegnamento dell'Educazione Fisica.

Dall'analisi del movimento, il camminare è definito l'abilità motoria ciclica degli arti inferiori che permette di far avanzare il corpo in stazione eretta ed appoggio bipodalico.

L'apparato locomotore genera forza propulsiva per l'avanzamento e di stabilizzazione contro la forza di gravità per il mantenimento della postura e stazione eretta, ed ammortizzamento degli urti durante contatto con il terreno (basso impatto).

Viene anche definita abilità locomotoria o deambulazione, in quanto la successione di movimenti ritmici, alternati degli arti inferiori, bacino, tronco, arti superiori e capo, determinando uno spostamento in avanti del baricentro corporeo, provocano attraverso una serie di rotazioni e traslazioni di tutti i segmenti articolari interessati la progressione del corpo avanti.

In età evolutiva si deve tenere conto di sviluppo, maturazione ed accrescimento che accompagnano l'apprendimento motorio del bambino secondo le



seguenti fasi:

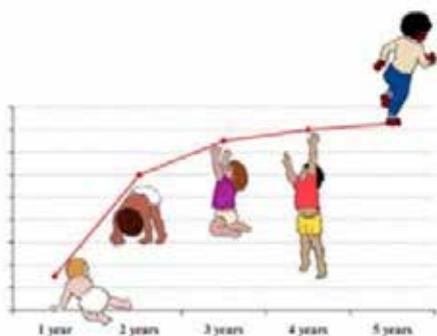
- ◆ sa stare seduto da solo senza supporto tra i 4 e i 9 mesi
- ◆ sa stare in piedi se sostenuto tra i 5 e i 12 mesi
- ◆ gattona tra i 6 e i 14 mesi
- ◆ cammina con il sostegno di una mano tra i 6 e i 14 mesi
- ◆ sa stare in piedi da solo tra i 7 e i 17 mesi
- ◆ cammina in modo autonomo tra gli 8 e i 18 mesi<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Dati tratti da WHO (World Health Organization) Child Growth Standards.

Successivamente le caratteristiche del camminare del bambino si affinano mediante i processi di maturazione, sviluppo, accrescimento e in base all'esperienza motoria vissuta.

Il cammino nei bambini dai 18 mesi ai 5 anni è caratterizzato da base d'appoggio più ampia, ridotto meccanismo pendolare dell'arto, ridotta coordinazione intersegmentaria (arto inferiore, tronco, arto superiore, capo), ridotto controllo dell'equilibrio. La camminata risulta poco fluida ed efficace e migliora grazie alla maturazione del controllo neuromotorio e alle esperienze motorie effettuate.

A 5 anni si raggiungono buoni livelli di efficacia del cammino per raggiungere attorno ai 7-8 anni di età la maturità del controllo motorio del cammino e la qualità dell'abilità motoria tipica dell'età adulta.



*Le tappe del cammino*

Il camminare, oltre ad essere un fattore di controllo motorio, è anche una delle abilità motorie di base dell'attività motoria umana che può essere utilizzata per lo sviluppo dell'efficienza fisica in virtù del collegamento tra la fisiologia dell'esercizio fisico e la risposta di condizionamento della resistenza cardio-vascolare (endurance).

Grazie al basso impatto (contatto con il terreno) che comporta, è un'attività adeguata per tutta la popolazione lungo l'arco della vita al fine di tenere elevati volumi di attività fisica (OMS, 2010) e stili di vita attivi.

## Camminare nella didattica curricolare

Sulla base delle indicazioni neurofisiologiche dello sviluppo motorio e dell'apprendimento motorio, l'intervento didattico formalizzato (della scuola e dei gruppi sportivi) e non formalizzato (della famiglia e dei gruppi dei pari) costituiscono l'elemento ambientale fondamentale a supporto dello sviluppo motorio del giovane.

Nel processo d'insegnamento/apprendimento secondo l'approccio attivo (lo studente partecipa attivamente alla costruzione del proprio sapere, fare/agire, saper essere) ed ecologico (l'insegnante predispose setting di apprendimento facilitanti per l'apprendimento attivo degli allievi) la varietà di proposte didattiche è fondamentale per una buona qualità dello sviluppo motorio, attitudine alla pratica motoria e a una buona competenza motoria.

Un'adeguata metodologia di insegnamento contribuisce allo sviluppo e al potenziamento dell'abilità del camminare, se tiene conto delle diverse forme e dimensioni in cui l'abilità si manifesta.

Si possono quindi programmare percorsi che prevedano impegni crescenti di compiti da realizzare e in cui l'organizzazione del compito metta in gioco la dimensione cognitiva e motoria, anche per il diverso rapporto con l'ambiente circostante.

In particolare il camminare, secondo la classificazione delle abilità motorie nei riguardi dell'organizzazione del compito, è definita come abilità continua, che si svolge cioè in modo ripetitivo senza un inizio o una fine ben identificati. Rispetto alla classificazione delle abilità motorie e cognitive, il cammino si colloca nel mezzo poiché implica che si debbano prendere delle decisioni, anche se minime, ed è richiesto un certo controllo motorio. Camminare è per Blume una capacità coordinativa speciale che richiede direzione e controllo, apprendimento e adattamento. Richiede inoltre capacità di accoppiamento e combinazione, di differenziazione, equilibrio e orientamento, oltre che di ritmo, reazione e trasformazione.



Lo studio del movimento nell'Educazione Fisica e Scienze Motorie Sportive si è evoluto nel corso della seconda metà del secolo scorso fino a giungere al nuovo modello che vede la declinazione delle conoscenze e abilità verso il paradigma delle competenze del nuovo millennio.

Dall'analisi dei documenti originali e delle fonti primarie si può delineare una sintesi di questa evoluzione.

Il modello delle capacità motorie deriva dalla classificazione sportiva del movimento umano degli anni '70 proveniente dall'est europeo, successivamente ripresa nella teoria dell'allenamento e della prestazione sportiva tedesca.

Le capacità motorie sono state suddivise in capacità coordinative (generali e speciali) e schemi motori (di base e posturali), questi ultimi riferiti alle unità base del movimento umano.

Altro importante modello riferito al movimento è stato quello della Psicomotricità, sviluppato a metà degli anni '70 in Francia e basata sulle capacità psicomotorie intese come movimento in relazione all'esecuzione motoria, ai processi cognitivi e alle dinamiche affettivo-emotive dalla persona.

La psicomotricità ha cercato di recuperare difficoltà e ritardi dei giovani soggetti a partire da un'azione educativa centrata sul movimento (motricità) al fine di ristabilire l'equilibrio intrapersonale attraverso il piacere psicomotorio.

Le capacità psicomotorie hanno avuto radici biologiche e psico-neuro-biologiche. Sono state sintetizzate in: motricità globale, motricità fine, organizzazione spazio-temporale, organizzazione dello schema corporeo, lateralizzazione.

Il modello psicomotorio nato in ambito terapeutico è stato mutuato e traslato nel modello educativo dell'Educazione Fisica curriculare, come testimoniano i programmi d'insegnamento italiani degli anni 1980/1990.

In seguito gli studi su controllo, sviluppo e apprendimento motorio e le nuove teorie delle neuroscienze hanno portato allo sviluppo del modello delle abilità motorie intese come compito motorio e risoluzione di problemi. Le abilità motorie sono state definite come le unità base del movimento umano la cui acquisizione e successivo affinamento avvengono attraverso lo sviluppo motorio ontogenetico (attraverso le fasi dell'età evolutiva), l'apprendimento motorio e l'esperienza motoria secondo l'approccio costruttivista americano.

Le abilità motorie, definite la base del movimento umano, sono state classificate in relazione a:

- a) ambiente (open e closed skill, abilità aperte e chiuse);
- b) forma (discrete, seriali e continue);
- c) impegno dei gruppi muscolari (fine e grosse);
- d) ambito della personalità (abilità motorie e cognitive);
- e) complessità (semplici e complesse);
- f) spazio (locomotorie e non locomotorie/manipolitive).

Le persone diventano abili esecutori del movimento quando raggiungono:

- 1) massima sicurezza di raggiungere l'obiettivo;
- 2) minimo dispendio di energia;
- 3) tempo minimo di esecuzione del movimento.

Le abilità motorie del camminare, correre, saltare, prendere/lanciare/colpire, arrampicare, scivolare, rotolare, inizia a svilupparsi nell'età evolutiva e prosegue incrementando la propria qualità in base al volume (quantità e qualità) di esperienza motoria vissuta e praticata a livello non formalizzato (vita quotidiana) e formalizzato (educazione fisica scolastica, pratica sportiva).

Successivamente le abilità motorie vengono trasferite in contesti differenti (generalizzazione) ed organizzate in situazioni complesse, reali, rendendo la persona competente nella risoluzione dei problemi motori della quotidianità oppure nelle situazioni strutturate dei giochi sportivi attraverso i fondamentali individuali e di squadra. Il modello delle abilità motorie è quello maggiormente utilizzato nella ricerca scientifica, nella pratica professionale per l'insegnamento dell'Educazione Fisica curriculare e nella governance dei sistemi educativi a livello europeo e nel mondo (Comunità Europea; OCSE, UNESCO).

Il concetto di abilità motoria è fortemente connesso con il paradigma delle conoscenze, abilità e competenze.



# L'EDUCAZIONE FISICA CHE VOGLIAMO

“ *Camminando si apprende la vita, camminando si conoscono le persone, camminando si sanano le ferite del giorno prima. Cammina, guardando una stella, ascoltando una voce, seguendo le orme di altri passi.* ”

(Ruben Blades)

## Favole in movimento

Lucia Innocente

...in pratica

Scuola dell'Infanzia



### CONOSCENZE

Conoscere:

- ◆ alcuni elementi temporali (prima, dopo, contemporaneo, lento, veloce, in sequenza, ...);
- ◆ le relazioni spaziali elementari (alto, basso, grande, piccolo, sopra, sotto, destra, sinistra, dentro, fuori, aperto chiuso) e semplici forme.

### ABILITÀ

- ◆ Sperimentare un'ampia varietà di azioni motorie di base (camminare, correre, saltare, lanciare, rotolare, arrampicarsi, afferrare, strisciare...) per risolvere semplici problemi motori e saperli verbalizzare.
- ◆ Sperimentare la propria dominanza motoria (manuale, podalica).
- ◆ Utilizzare gli elementi temporali di base con riferimento a semplici movimenti.

Tabella 1. OSA della competenza Movimento suddivisi in Competenze e Abilità

## La palestra disegnata

**Come?** I bambini ascoltano una storia inventata sul disegno delle linee della palestra e devono camminare lungo le righe del campo, in avanti, indietro. Quando incontrano un incrocio e decidono di cambiare direzione devono alzare il braccio dalla parte in cui andranno. Regole comportamentali da rispettare: chi cammina deve sempre tenere la destra, negli incroci dare la precedenza a chi proviene da destra.

**Varianti** spaziali e temporali, sempre sotto forma di favole:

- ◆ **L'autostrada:** fuori dalle righe si cammina lenti, sopra le righe si cammina veloci.
- ◆ **Il salterello:** quando si incontra una riga per terra bisogna saltare e non pestarla mai.
- ◆ **La rana:** quando si incontra una riga pestarla con 2 piedi e contemporaneamente con le mani.
- ◆ **Il leprotto:** quando si incontra una riga fermarsi prima di essa su 2 piedi, piegare le gambe, appoggiare le mani dopo la riga e saltare oltre.
- ◆ All'interno del perimetro camminare liberamente avanti, indietro, vicino alle linee, lontano, dentro ai cerchi disegnati, fuori, con il passo lungo come la pantera, corto come le formichine, alto come la giraffa, basso come il bassotto, con le gambe aperte, con le gambe chiuse.
- ◆ Come cammina l'insegnante? Come cammina il vostro compagno?

**Perché?** Obiettivi principali: cambiare direzione, valutare le distanze, riconoscere la destra e la sinistra, variare lo spazio, il tempo, camminare per imitazione, sperimentare la camminata nelle diverse modalità e la sua organizzazione nello spazio d'azione, anche all'aperto, utilizzando semplici forme.

## Camminare come se...

**Come?** Camminiamo come se fossimo sulla sabbia bollente e l'insegnante guida con un racconto: "Siamo al mare, c'è tanto sole, la sabbia scotta e noi camminiamo sulla spiaggia... ci bruciamo i piedi... uh! ... facciamo vedere a chi ci guarda come scotta! ... finalmente arriviamo con i piedi nell'acqua ...!".

Camminiamo come se avessimo tanto freddo e l'insegnante guida: "È inverno... c'è tanto freddo e tira vento... usciamo a camminare in giardino senza la giacca... brrr che freddo!... facciamo vedere che abbiamo tanto freddo... camminando ci stringiamo le braccia intorno al corpo, battiamo le mani, i piedi, ... le spalle sono rigide e sollevate... acceleriamo il passo... finalmente rientriamo a scuola al calduccio... come si sta bene!".

Camminiamo come se avessimo tanto caldo e l'insegnante guida: "È estate, c'è tanto sole, noi camminiamo sulla strada... che caldo... uffa!... ci facciamo vento... ci asciughiamo il sudore... ci apriamo la giacca... rallentiamo il passo... finalmente arriviamo in un giardino con tanti alberi... che fresco delizioso!".

Camminare come se fossimo molto arrabbiati, molto felici, molto tristi, molto assonnati, molto annoiati, molto affaticati, come se fossimo molto in ritardo, molto preoccupati.

### Variante

Gli alunni a coppie scelgono cosa esprimere camminando insieme e a turno lo presentano agli altri, che devono cercare di indovinare che cosa volevano comunicare i compagni.

**Come valutare?** Raccontare una storia, ad esempio Alice Cascherina tratta da "Favole al telefono" di Gianni Rodari, mentre i bambini camminano e personalizzano il loro movimento.

## COME VALUTARE?

**STANDARD:** coordina semplici azioni motorie orientando il movimento secondo riferimenti spaziali e temporali.

**LIVELLO 3:** coordina le azioni motorie con efficacia orientando il movimento nello spazio e nel tempo.

**LIVELLO 2:** coordina le azioni motorie in situazioni semplici e orienta il movimento utilizzando alcuni semplici punti di riferimento nello spazio e nel tempo.

**LIVELLO 1:** coordina globalmente le azioni motorie in alcune situazioni semplici utilizzando, guidato, alcuni semplici punti di riferimento spaziali e temporali.

Tabella 2. Standard e livelli di padronanza della competenza "Movimento"

# L'EDUCAZIONE FISICA CHE VOGLIAMO

“ Non è abbastanza fare dei passi che un giorno ci condurranno alla meta, ogni passo deve essere lui stesso una meta, nello stesso momento in cui ci porta avanti. ”

(Goethe)

## Cammina cammina ...

Veronica Liverani - Franca Marzocchi

...in pratica

Scuola Primaria



### CONOSCENZE

- ◆ Conoscere l'abilità motoria di base del camminare verbalizzando le varie modalità sperimentate.

### ABILITÀ

- ◆ Coordinare l'azione motoria di base fondamentale come il camminare in differenti modalità e situazioni, controllando il proprio corpo e organizzandosi nello spazio in relazione agli altri.

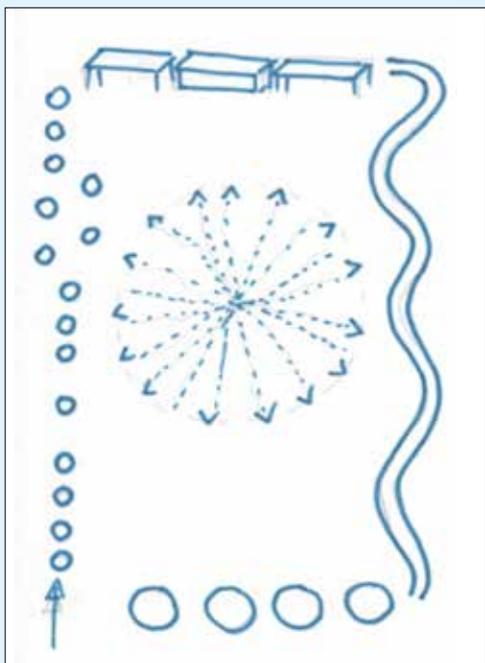
Tabella 3. OSA della competenza Movimento suddivisi in Competenze e Abilità

### Percorso tutti al centro

**Come?** L'insegnante predispone sul contorno della palestra un percorso con slalom fra coni disposti a distanze differenti, panche e tappeti su cui camminare, funicelle poste a terra parallele le une alle altre in modo da creare passaggi su cui transitare lateralmente e cerchi intorno a

cui compiere un giro completo. Una volta seguito il percorso camminando, gli alunni si dispongono sulla circonferenza di alcuni metri di diametro (di grandezza proporzionale al numero degli alunni), segnata al centro della palestra. Quando tutti sono arrivati sulla circonferenza, ad ogni "Via" dell'insegnante ognuno va in un punto opposto della

circonferenza, camminando il più velocemente possibile senza scontrarsi con i compagni.



#### Varianti:

- ◆ Chiedere di eseguire il percorso e i cambi di posto camminando all'indietro, lateralmente senza incrocio e con incrocio, alternando passi cortissimi a passi lunghissimi, passi sugli avampiedi e passi sui talloni, in quadrupedia.
- ◆ Chiedere di variare più volte, durante il percorso, la propria velocità (lento come una lumaca... veloce come una lepre), lento sulle panche, veloce nel rettilineo...
- ◆ Invitare a partire ora dall'inizio e ora dalla fine del percorso.
- ◆ Al termine invitare ogni alunno a eseguire almeno tre delle modalità di cammino sperimentate o di inventarne di nuove.

**Perché?** Far sperimentare il camminare in modalità differenti per sollecitare la coordinazione dinamica generale, il controllo del proprio corpo e la capacità di organizzarsi, in rapporto ai compagni, in movimento e in uno spazio d'azione ristretto attraverso percorsi con camminate e corse a ritmi diversi. Perfezionare la combinazione di diversi schemi motori.

#### La scala a pioli

**Come?** Alunni a gruppi di 3/4: con la guida dell'insegnante, ogni gruppo disegna sul pavimento con un gesso una scala a pioli di almeno una decina di gradini. Uno dopo l'altro ai bambini viene richiesto di camminare fra i pioli "dentro ai buchi", di camminare con un piede dentro fra i pioli e un piede fuori dalla scala, di camminare con i piedi sopra ai pioli.

#### Varianti:

- ◆ Camminare all'indietro solo fra i pioli, solo sui pioli
- ◆ Camminare fra i pioli in avanti molto velocemente

- ◆ Provare sugli avampiedi lentamente, poi ripetere molto velocemente.

**Perché?** Far sperimentare il camminare in modalità differenti per sollecitare la coordinazione dinamica generale, il controllo del proprio corpo e la capacità di organizzarsi in movimento e in spazi d'azione ristretti, in rapporto agli oggetti e ai compagni.

#### Come valutare?

Per squadra in fila dietro ad un segnale di partenza (cono, cerchio, bandiera) identico a quello d'arrivo. I bambini sono a coppie (uno esegue, l'altro osserva), cambiando i ruoli dopo ogni passaggio. Gli osservatori si piazzano di lato. Ciascun bambino gioca per almeno quattro volte e sceglie i suoi avversari.

Consegne: arrivare primo camminando come un topolino, un gigante, un fattorino, una lumaca. Il primo arrivato guadagna un punto per la sua squadra. Conservare, per tutta la camminata, le stesse modalità di spostamento.

Criterio di riuscita: arrivare primo almeno una volta nelle quattro prove.

Dopo ciascun passaggio, l'osservatore informa il suo corridore su:

- ◆ l'assenza di esitazione alla partenza
- ◆ l'orientamento della corsa (dritta o a zig zag)
- ◆ l'orientamento dello sguardo (davanti o dietro di lui, di lato, verso il sole o il cielo)
- ◆ l'appoggio dei piedi (i piedi sono nella linea dello spostamento?).

La valutazione della prova deve permettere di confrontare i risultati in relazione alle modalità di spostamento.

### COME VALUTARE?

**STANDARD:** Coordina l'abilità motoria del camminare in modalità differenti, controllando il proprio corpo e organizzandosi in rapporto ai compagni.

**LIVELLO 3:** coordina l'abilità motoria del camminare controllando sempre il proprio corpo e organizzandosi con sicurezza in rapporto ai compagni.

**LIVELLO 2:** coordina l'abilità motoria del camminare in quasi tutte le differenti modalità sperimentate e quasi sempre controlla il proprio corpo e si organizza in rapporto ai compagni.

**LIVELLO 1:** coordina l'abilità motoria del camminare in alcune modalità differenti e, guidato, controlla il proprio corpo e si organizza in rapporto ai compagni.

Tabella 4. Standard e livelli di padronanza della competenza "Movimento"

“ *Troppa gente si occupa dei sensi unici e dei sensi vietati, senza mai mettersi in cammino.* ”  
(Fabrizio Caramagna)

## Camminare con le andature

Veronica Liverani - Franca Marzocchi

...in pratica

Scuola Secondaria di 1° grado



### CONOSCENZE

Conoscere:

- ◆ gli schemi motori di base anche combinati e il loro utilizzo in ambito sportivo;
- ◆ gli elementi relativi alle strutture temporali e ritmiche dell'azione motoria;
- ◆ gli elementi relativi all'orientamento nello spazio dell'azione motoria anche in ambiente naturale.

### ABILITÀ

- ◆ Controllare il proprio corpo in situazioni dinamiche (coordinazione), progressivamente complesse e utilizzare le strutture temporali e ritmiche nelle azioni motorie.
- ◆ Utilizzare e trasferire le abilità acquisite (schemi motori di base anche combinati) per risolvere problemi motori nelle variabili legate allo spazio anche in ambienti naturali.

Tabella 5. OSA della competenza Movimento suddivisi in Competenze e Abilità

## Camminiamo giocando

**Come?** Camminare liberamente per la palestra palleggiando una palla a terra; palleggiare con una mano, con l'altra, con tutte e due le mani simultaneamente; L'insegnante distribuisce nel campo di gioco dei coni e chiede di ripetere l'attività cambiando direzione ogni volta che se ne incontra uno.

L'insegnante distribuisce nel campo di gioco piccoli ostacoli/over e chiede di camminare liberamente superando gli ostacoli senza interrompere il palleggio.

### Varianti:

- ◆ Sperimentare le proposte precedenti utilizzando il palleggio aereo o il lancio verso l'alto con ripresa in continuità.
- ◆ Con una fune a testa, disporsi sul lato lungo della palestra e, al segnale, raggiungere il lato opposto del campo, camminando e superando la fune girante per avanti; ripetere camminando all'indietro con fune girante per dietro.
- ◆ Camminare mentre si supera la fune girante per avanti, facendo lo slalom tra i compagni, disposti a zig zag nel campo: fermarsi dopo l'ultimo compagno mentre il primo parte e così di seguito in successione.
- ◆ A coppie di fianco con una sola fune sufficientemente lunga, un capo a testa: camminare in avanti facendo girare la fune e superandola.
- ◆ Provare con modalità differenti della posizione rispetto al compagno e della impugnatura della fune: percorrere tratti sempre più lunghi.

## Impariamo le andature

**Come?** Effettuare gli spostamenti laterali in appoggio sull'avampiede e non sui talloni. L'azione di spinta, negli spostamenti laterali, è effettuata dal piede opposto alla direzione di marcia (es.: se vado a sinistra la spinta sarà effettuata dal piede destro). Appresa la capacità di muoversi mantenendo la posizione laterale nello spostamento, l'insegnante, nel corso dell'esercitazione, andrà a precisare l'azione degli arti inferiori nella spinta, la posizione degli arti inferiori e quella del tronco (arti inferiori semipiegati, busto leggermente flesso in avanti, sguardo in avanti).

Corsa laterale: correre lateralmente sulle righe del campo cambiando direzione al segnale (visivo, sonoro).

### Varianti:

- ◆ Il soldatino: dalla stazione eretta, mani sui fianchi, slanciare alternatamente le gambe in avanti.
- ◆ Il ventaglio: dalla stazione eretta, mani sui fianchi, slanciare alternatamente le gambe in fuori.
- ◆ Il pattinatore: dalla stazione eretta, slanciare alternatamente le gambe indietro.
- ◆ Il ballerino: dalla stazione eretta, mani sui fianchi, combinare gli slanci delle gambe in avanti, laterali e indietro. Gli arti inferiori hanno un'azione simmetrica. La quantità di salti da effettuare deve essere tale da permettere il controllo dell'azione simmetrica degli arti inferiori.
- ◆ Il canguro: saltare a piedi pari in avanti anche superando degli ostacoli bassi.
- ◆ Lo sciatore 1: saltare a piedi pari lateralmente.

- ◆ Lo sciatore 2: segnare per terra dei punti di riferimento su cui appoggiare i piedi durante i salti.
- ◆ Lo sciatore 3: saltare tenendo stretto tra i piedi un pallone leggero.
- ◆ Aggiungere galoppo laterale, passo saltellato, corsa incrociata, skip, corsa calciata.

## Lo specchio

**Come?** A coppie uno di fronte all'altro; un compagno si sposta per la palestra muovendosi lateralmente, scegliendo un'andatura, mentre l'altro, che funziona da specchio, lo imita. Successivamente si scambiano i ruoli.

## Capotreno

**Come?** Il capofila si deve muovere per la palestra seguendo le righe mentre i compagni, in fila dietro a lui, costituiscono i vagoni di un treno e devono fare tutto quello che fa il capofila.

### Variante:

- I ragazzi si tengono per mano.

## La giostra

**Come?** I ragazzi, suddivisi in gruppi di 3 o 4, formano dei cerchi tenendosi per mano. Al via devono girare in tondo come una giostra e cambiare direzione al segnale.

**Perché?** Per sollecitare varie coordinazioni motorie dissociando i movimenti degli arti superiori da quelli degli arti inferiori; per stimolare inoltre la destrezza, la coordinazione oculo-manuale e l'organizzazione spazio-temporale necessarie per l'esecuzione delle proposte. Per padroneggiare abilità combinate come: camminare/correre + fermarsi; camminare/correre + cambiare direzione; camminare/correre + lanciare; camminare/correre + saltare. Per sperimentare andature a ritmo diverso per migliorare le abilità coordinative, inserendo reazioni a segnali, spostamenti rapidi, percorsi con ritmi diversi e con attrezzi.

**Come valutare?** Percorso a coppie in cui i compagni si tengono per mano ed eseguono diverse andature anche superando piccoli attrezzi (ostacolini, materassini, coni...).

## COME VALUTARE?

**STANDARD:** Ha consapevolezza della propria e altrui corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni e all'evoluzione psicofisica.

**LIVELLO 3:** padroneggia azioni motorie complesse in situazioni variabili con soluzioni personali.

**LIVELLO 2:** utilizza azioni motorie in situazioni combinate.

**LIVELLO 1:** controlla azioni motorie in situazioni semplici.

Tabella 6. Standard e livelli di padronanza della competenza "Movimento"

# Le andature per prevenire gli infortuni

Stefano Bolognesi

...in pratica

Scuola Secondaria di 1° grado



L'attività di camminata nella natura, esperienza appagante e benefica per la persona, agli inizi può causare qualche problema, ad esempio il dolore alle gambe. Tale dolenza è causata da una parte dall'attivazione di muscoli usati poco, tipica è la frase "mi fanno male muscoli che neanche sapevo di avere", dall'altra dall'infiammazione del periostio (periostite). Per prevenire le dolenze delle gambe è bene avere delle scarpe adeguate, acquistabili anche a costi contenuti, e avere l'accortezza di eseguire, prima di iniziare, semplici esercizi di sensibilizzazione e stimolo propriocettivo per i piedi: le andature.

## Camminata sui talloni

**Come?** Camminare per una ventina di metri a gambe tese, appoggiando solo il tallone e badando bene a non arretrare con le anche, stringendo invece forte i glutei e spingendo avanti le anche.



**Perché?** Per stimolare la contrazione corretta dei muscoli flessori del piede, i muscoli tibiali e peronei. Tali muscoli partecipano anche alla formazione dell'arco plantare.

## Camminata sulle punte

**Come?** Camminare per una ventina di metri a gambe tese appoggiando solo le punte, anche questa volta con l'accortezza di non arretrare con le anche.



**Perché?** Per stimolare e tonificare i muscoli soleo e gastrocnemio responsabili dell'estensione del piede.

## Tacco e punta

**Come?** Camminare appoggiando prima il tallone e, rullando sulla pianta del piede, effettuare una spinta verso l'alto. Per facilitare l'apprendimento si può tenere una mano sopra la testa dell'allieva/o e chiedere di toccarla con la testa.



**Perché?** Questo esercizio è la somma dei due precedenti, stimola la corretta sequenza motoria della marcia e sensibilizza la percezione del lavoro del piede.

## Marcia

**Come?** Effettuare dei passi di marcia a ginocchia bloccate, spingendo forte con i piedi, chiedendo di sentire lavorare le dita dei piedi; un esercizio ben fatto provoca la strisciata della punta della scarpa sul terreno.



**Perché?** È un ulteriore lavoro di propriocezione del piede soprattutto a carico delle dita.

# L'EDUCAZIONE FISICA CHE VOGLIAMO

“ *Seconda stella a destra, questo è il cammino... e poi dritto fino al mattino!* ”  
(Edoardo Bennato)

## Per mantenere la salute: camminare = stile di vita

*Pierpaolo Varaldo*

*...in pratica*

*Scuola Secondaria di 2° grado*



Camminare è considerata un'attività semplice, alla portata di tutti, ma quanto veramente è importante per la nostra salute riuscire a conseguire certi risultati, quanta strada e in che modalità percorrerla giornalmente camminando per osservarne i benefici sul nostro corpo? Abbiamo considerato alcuni modi per sentire il bisogno di camminare e riceverne gratificazione magari guardando il paesaggio, cantando e/o chiacchierando con chi ci accompagna.

Camminare diventa un piacere solo nel momento in cui si decide di fare un'escursione: attività che spesso però rappresenta solamente un piccolo

stacco dall'attività quotidiana.

Sono oramai certi i benefici psicofisici dell'attività motoria praticata con volontà e passione per cui risulta fondamentale partire anche dall'attività scolastica ed inserire con continuità e progressione adeguata percorsi al di fuori delle nostre palestre, per far sperimentare ai ragazzi l'attività all'aria aperta che non sarà solo un semplice passatempo, ma un percorso propedeutico per far provare la bellezza del semplice camminare nelle sue accezioni e con le sue varianti utili alle potenzialità di questa attività che tutti, ma proprio tutti possiamo praticare.

CONOSCENZE	ABILITÀ
Riconoscere: <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo;</li> <li>◆ il ritmo personale nelle/delle azioni motorie e sportive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.</li> <li>◆ Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci.</li> <li>◆ Mettere in atto comportamenti responsabili come stile di vita (<i>long life learning</i>).</li> </ul>

Tabella 7. OSA della competenza Movimento suddivisi in Competenze e Abilità

## 10.000 passi

**Come?** Diecimila passi quotidiani per migliorare la nostra salute e riuscire a bruciare una buona quantità di calorie. Per raggiungere il numero di passi quotidiani sarebbe necessario camminare per almeno 30 minuti.

### Varianti

- ◆ Chiacchierare, camminando con gli amici.
- ◆ Scendere dall'autobus una fermata prima di quella di fronte alla scuola.
- ◆ Salire e scendere con le scale invece di servirsi dell'ascensore.

**Perché?** Il camminare insegnato correttamente a scuola insieme ad un sano stile di vita e alimentare sono fondamentali per uno sviluppo appropriato del nostro corpo. Camminare spesso, su percorsi variati, con amici, provoca piacere e invoglia a superare i propri limiti giornalieri. Camminare utilizzando calzature adeguate, consone alla conformazione dei propri piedi, facilita la camminata e non implica movimenti della catena cinetica non appropriati, che potrebbero vanificare il lavoro svolto. Inoltre vi è una immediata diminuzione dei livelli di glucosio nel sangue e riduzione della pressione arteriosa, perché camminando vengono bruciati i lipidi (grassi) presenti soprattutto nella fascia addominale e nei glutei e si tonifica la muscolatura delle gambe in modo armonioso.

## Il passo alternato

**Come?** Il ritmo migliore per raggiungere un buon passo per il cammino, in un tempo relativamente breve, è quello alternato.

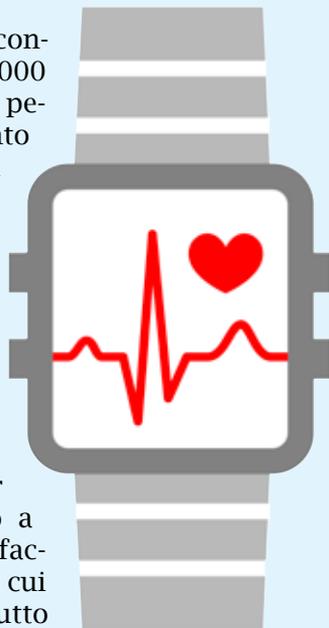
**Perché?** Camminare sempre allo stesso ritmo non "stanca" sufficientemente il nostro corpo e dopo poche uscite ci siamo abituati. Iniziamo con un passo che ci consenta di parlare e cantare senza fatica e poi introduciamo delle variazioni di ritmo che portino a trovare difficoltà a cantare, ma non a parlare anche se con meno fluidità. Queste variazioni possono durare dai 2 ai 5 minuti, per poi lasciare lo spazio alla camminata iniziale che riporterà i battiti del cuore e gli atti respiratori a numeri quasi iniziali. Concludiamo prendendoci del tempo per fare ancora qualche passo a bassissimo ritmo e recuperare un battito cardiaco vicino a quello di base. In assenza di un divieto

del medico nell'attività proposta, essere consapevoli delle nostre "sensazioni" corporee è uno strumento affidabile nella persona sana. Il nostro sistema nervoso è auto-preservante, ovvero manda segni e sintomi per non danneggiare il nostro corpo e la regola del poco per volta è vincente. Camminare è uno stile di vita, facile e con pochi costi, che abbinato ad una dieta sana ed appropriata e curata nel tempo può favorire una perdita di peso, ma anche mettere in contatto le persone, sviluppare il piacere di muoversi e far iniziare anche ai più sedentari percorsi che poi potrebbero portare facilmente al correre, al provare ad aumentare distanze, a sperimentare diversi tipi di camminata più specifica .



## Il contapassi

**Come?** Come fare per contare con esattezza 10.000 passi? Il contapassi o pedometro è uno strumento che indica il numero di passi effettuati, la distanza percorsa e le calorie consumate. Oggi la tecnologia ci dà sicuramente una mano attraverso i programmi inseriti nei nostri smartphone, che ormai con precisione e senza dover tanto pensare riescono a calcolare quanti passi facciamo dal momento in cui attiviamo la App e per tutto il tempo che vogliamo, ci indicano i limiti giornalieri impostati, se li abbiamo raggiunti, la distanza percorsa, l'altitudine, addirittura il battito cardiaco e le sue variazioni, insomma un vero e proprio strumento di precisione ed utile consigliere per l'attività da svolgere.



### Varianti:

- ◆ Camminare con amici in coppia o gruppo tenendo egual ritmo.
- ◆ Camminare variando il ritmo ogni tot passi, ogni tot minuti.
- ◆ Camminare su superfici diverse.
- ◆ Camminare in palestra a piedi scalzi.

**Perché?** L'utilizzo di queste strumentazioni permette a ciascuno di sperimentare e appropriarsi di dati che consentono di organizzare diversi tipi di allenamento e all'insegnante di poter valutare correttamente l'operato dei ragazzi. Ogni ragazzo attraverso i dati forniti può conoscere meglio i propri limiti e fornire indicazioni a se stesso per decifrare le reazioni del corpo.

## Nordic Walking

**Come?** È una camminata, praticata con l'ausilio di appositi bastoncini, che permette di sviluppare resistenza, forza e coordinazione muscolare. Un'attività adatta a tutti che, grazie al coinvolgimento di un numero maggiore di masse muscolari, è resa più efficace del 40% rispetto alla normale camminata. La tecnica corretta del nordic walking (camminata nordica) favorisce la giusta postura del corpo grazie all'uso di bastoncini che aiutano la camminata stessa, impegnano alternatamente i muscoli della parte superiore del corpo e migliorano la rotazione della parte superiore del busto e del torace favorendo il giusto allineamento della colonna vertebrale. Il dorso e le spalle lavorano al meglio e quando la mano rimane dietro bisogna spingere sul bastoncino fino ad avere il braccio teso e spostare il peso sul bastoncino stesso. I bastoncini sono dotati di una specifica impugnatura, rimangono rivolti indietro per tutta la durata del percorso con un'angolazione di circa 60 gradi in modo da non sollevarsi mai sopra al tallone.

### Varianti:

- ◆ Variare le superfici, le distanze, alternare corsa e cammino con l'utilizzo dei bastoncini.
- ◆ A scuola utilizzare il cortile per organizzare gare tra i ragazzi di camminata con appoggio e spinta del piede in coordinazione con la spinta dei bastoncini.

**Perché?** La camminata risulta interessante per chi ha problemi alle ginocchia, perché il peso grava sui bastoncini, inoltre si può eseguire su diversi tipi di terreno e insegna molto bene la ritmicità del gesto del camminare insieme all'alternanza di arti superiori e inferiori.

Il nordic walking allena tutti i muscoli importanti: braccia, spalle, tronco, addome sono coinvolti attivamente rendendo l'esercizio più efficace.

Migliora la postura e il tono muscolare, rafforza il sistema immunitario, ritarda il processo di invecchiamento e, non ultimo, è ideale per perdere peso.



Foto di Andrea Gabrieli ([www.andreagabrieli.it](http://www.andreagabrieli.it))



Foto di Andrea Gabrieli ([www.andreagabrieli.it](http://www.andreagabrieli.it))

## Trekking

**Come?** Il trekking è una camminata che abbina il gesto tecnico con l'intenzione ed il desiderio di promuovere la cultura dell'escursionismo. I percorsi possono essere studiati a tavolino, con distanze variabili a seconda delle capacità del gruppo, non è necessaria la presenza fissa di bastoni specifici (ma possono essere usate racchette con normali impugnature per scaricare comunque il peso dagli arti inferiori), necessita di una buona e consona attrezzatura soprattutto per quanto riguarda le calzature, che dovranno essere adeguate alle asperità del percorso e alle condizioni del terreno.

Fare trekking è un ottimo allenamento anche per la mente, per la possibilità di percorrere sentieri, conoscere luoghi anche impervi non raggiungibili e forieri di scoperte interessanti dal punto di vista culturale.

### Varianti:

- ◆ A scuola organizzare in palestra percorsi da ripetere più volte in circuito con la creazione di diverse zone in cui si possano percepire i cambiamenti del suolo e/o possibili variazioni di pendenza.
- ◆ Durante gite programmate organizzare percorsi di trekking su sterrati per conoscere luoghi e culture diversi.

**Perché?** A scuola gite, cultura e sport consentono di dare luogo a iniziative interdisciplinari che riescono a coniugare l'attività fisica e materie quali le scienze o la geografia.

Il trekking può essere frazionato in diverse attività e comprendere percorsi più o meno impegnativi, molto variegati e stimolanti per migliorare le prestazioni e raggiungere risultati eccellenti in poco tempo.

*E quando arriva l'inverno?*

## Ciaspolare

**Come?** La neve non ferma chi cammina e con l'uso di un antico strumento che sta vivendo una seconda giovinezza si parla di ciaspolare, cioè camminare con l'uso delle ciaspole, strumenti in cui si infilano le scarpe o gli scarponi leggeri e che servono sostanzialmente per non affondare sul manto bianco. Le ciaspole (dette anche ciaspe o anche racchette da neve) sono degli "zatteroni" che, attaccati sotto gli scarponi da montagna, hanno una duplice funzione: da un lato permettono di galleggiare sulla neve fresca evitando di sprofondare e dall'altro, grazie ai ramponcini metallici posti nella suola dello zatterone, permettono di non scivolare sulla neve quando questa è dura.

In definitiva sono un mezzo semplice ed efficace per fare escursionismo sulla neve fresca.

**Perché?** Le racchette da neve - o ciaspole - sono l'ideale per le escursioni in montagna in inverno. Immergersi nel bosco circondati da alberi ricolmi di neve, fare passeggiate su percorsi sempre nuovi, nelle valli laterali più nascoste o su sentieri conosciuti, sono esperienze che fanno vivere suggestioni indimenticabili ed aiutano una buona attività muscolare, tendinea e un'ottima circolazione sanguigna, un afflusso costante e sistematico di ossigeno.

Ciaspolare può portare uno sforzo più intenso le prime volte a carico dei muscoli adduttori ed abduttori perché la posizione delle gambe leggermente aperte favorisce l'uso di fasci muscolari poco utilizzati durante una camminata normale e vi è il rischio di infiammazione per coloro che sono poco allenati.

Il consiglio è di iniziare gradualmente senza farsi trascinare dalla bellezza e tranquillità del gesto ma cercare di sentire il proprio corpo e di valutare ogni sensazione che esso ci rimanda.

L'utilizzo di bastoncini per regolarizzare e ritmizzare il movimento all'inizio è fondamentale, ma con il tempo si può tranquillamente anche farne a meno.

Ultimamente sono state proposte anche corse con le ciaspole molto faticose ed adatte ad atleti evoluti molto interessanti e spettacolari.

## COME VALUTARE?

**STANDARD:** elabora e attua risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Pianifica progetti e percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 3:** pianifica e attua azioni motorie personalizzate in situazioni complesse. Rielabora autonomamente con senso critico percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 2:** realizza risposte motorie adeguate in situazioni complesse, assumendo in autonomia i diversi ruoli e pianifica percorsi motori e sportivi.

**LIVELLO 1:** esegue azioni motorie in situazioni complesse, utilizzando varie informazioni, adeguandole al contesto e pianifica percorsi motori e sportivi.

Tabella 8. Standard e livelli di padronanza della competenza "Movimento"

# Per mantenere la salute: camminare = divertirsi con il ritmo

Antonella Sbragi

*...in pratica* Scuola Secondaria di 2° grado



dal film "Pina" di Wim Wenders, tributo alla coreografa Pina Bausch.

Nel linguaggio comune utilizziamo i concetti di tempo e ritmo sovrapponendoli, a volte scambiandoli, attribuendo all'uno e all'altro significati discordi e spesso contraddittori.

La definizione dei due concetti che mutuiamo dal linguaggio della musica può essere così riassunta:  
**Tempo:** è la scansione; è il movimento che spontaneamente battiamo con il piede quando ascoltiamo un brano musicale. È espressione della regolarità.

**Ritmo:** è lo scorrere dell'azione; è la sua organizzazione. È espressione della variabilità.

"Si possono distinguere ritmi nel volo di un uccello, nel passo di danza del ballerino, nei periodi del discorso", osserva Platone in un passo del "Timeo" e

suggerisce l'idea universale di ritmo insito in tutta l'esistenza umana: dalla riproduzione cellulare al battito cardiaco, alla respirazione, al camminare.

Non è dunque un singolo evento, ma è il relazionarsi delle parti che consente di percepire il discorso ritmico: un gesto, una nota, una sillaba, un elemento architettonico, devono necessariamente ordinarsi in strutture che si ripresentano regolarmente o periodicamente. Nella camminata, ad esempio, si replicano periodi di appoggio e di oscillazione.

Il ritmo poi può agire da *sincronizzatore*, inducendo risposte, condivise, come nel ballo o nel camminare a ritmo di musica.

## CONOSCENZE

Conoscere:

- ◆ il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali);
- ◆ il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive;
- ◆ le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale.

## ABILITÀ

- ◆ Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.
- ◆ Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.
- ◆ Muoversi nel territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente.

Tabella 9. OSA della competenza Movimento suddivisi in Competenze e Abilità

## Camminare con accento

**Come?** Camminare accentuando il primo di 2, di 3 oppure di 4 appoggi, ovvero accentuare musicalmente i tempi forti.

**Varianti:**

*Uno/due; uno/due...*

- ◆ Eseguire una camminata in tempo 2/4.
- ◆ Associare la camminata al ritmo di parole composte da due sillabe ad esempio: ter/ra, ma/re, cie/lo, so/le, lu/na...

*Uno/due/tre; uno/due/tre...*

- ◆ Eseguire una camminata in tempo 3/4.
- ◆ Associare la camminata al ritmo di parole composte da tre sillabe, lette tutte di seguito, mettendo in risalto l'accento e assegnare uguale durata ad ogni sillaba: suo/na/no - can/ta/no - dan/za/no...
- ◆ Sottolineare gli accenti forti con gli strumenti ritmici: mani, legnetti, tamburelli...
- ◆ Suddivisi in tre gruppi di lavoro, che si danno

il cambio: un gruppo cammina, un gruppo dà il ritmo con le parole, un altro con gli strumenti ritmici.

**Perché?** Per sviluppare la capacità di risposta del corpo al ritmo tramite il movimento. La camminata, Dalcroze insegna, è il punto di partenza naturale dell'educazione al ritmo. Il tempo 2/4, ad esempio, è costituito da due movimenti o accenti, è il ritmo della marcia e della *promenade*. Il 3/4 richiama il Valzer. Il 4/4 è utilizzato oggi in buona parte dei brani di musica leggera ballabili e non. Adeguare la camminata alle diverse strutture ritmiche dei tempi semplici o composti esercita la capacità di cambiare, trasformare ed adattare i movimenti appresi.

### Hully Gully (Uno/due/tre/quattro; uno/due/tre/quattro...)

**Come?** Ballo di gruppo in cui tutti i partecipanti eseguono gli stessi passi, nelle stesse direzioni. È ballato sui 4 lati della palestra, la coreografia si può variare a piacere. Occorre sincronizzarsi sulla musica e adeguare i propri passi a quelli degli altri. Schema dei passi:

*Prima battuta* (1-4 a sinistra): passo sinistro, destro incrociato avanti, sinistro, kick destro.

*Seconda battuta* (1-4 a destra): passo destro, sinistro incrociato avanti, destro, kick sinistro.

*Terza battuta* (1-4 a sinistra): passo sinistro, destro incrociato avanti, sinistro, kick destro.

*Quarta battuta* (1-4 indietro): passo destro, sinistro, destro, gamba sinistra flessa avanti, schioccando le dita.

*Quinta battuta* (1-4 avanti): passo sinistro, gamba destra flessa avanti, passo destro, gamba sinistra flessa avanti. Rotazione di 90° a sinistra, cambio di lato, ecc.

**Perché?** L'Hully Gully, ballo semplice e divertente, è conosciuto fin dagli anni '60 grazie al bra-

no *I Watussi* del cantautore italiano E. Vianello. La sequenza coreografica comporta variazioni dello schema motorio del camminare. Entrano in gioco la capacità di combinare e porre nella giusta sequenza movimenti diversi tra loro e l'orientamento spazio-temporale.

### Un quadro d'insieme

**Come?** Osservare alcune camminate che caratterizzano personaggi dei fumetti, del cinema, degli spot. In gruppo realizzare un quadro d'insieme: inventare la camminata del personaggio scelto, con l'intenzione di raggiungere il punto prestabilito della palestra dove gli allievi, uno per volta, andranno a comporre la scena d'insieme del quadro.



**Perché?** Il ritmo caratterizza il modo particolare della camminata, e differenzia un individuo dall'altro tanto che, se pensiamo ad una persona conosciuta, ne possiamo visualizzare con l'immaginazione il movimento.

**Come valutare?** Osservare il corretto posizionamento dei piedi, il rispetto della catena cinetica, il buon uso della respirazione e il ritmo: la fluidità della camminata.

### COME VALUTARE?

**STANDARD:** realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta e mantenere la capacità di fornire risposte adeguate in contesti complessi.

**LIVELLO 3:** progetta e realizza autonomamente azioni motorie complesse in contesti anche non programmati.

**LIVELLO 2:** organizza in prestazioni individuali e collettive la distribuzione e la sincronizzazione dell'impegno motorio in funzione della sua durata.

**LIVELLO 1:** mette in atto azioni motorie controllate adeguate al contesto.

Tabella 10. Standard e livelli di padronanza della competenza "Movimento"

#### Bibliografia

Dalcroze J., *Il ritmo, la musica e l'educazione*, Nuova ERI, Torino, 1986.

Fraisse P., *Psicologia del ritmo*, Armando, Roma, 1979.

Gelmetti V., *Tutto è musica*, RAI TV, Torino, 1979.

## VALUTAZIONE: TEST 6 MINUTI del CAMMINO (Six Minute Walking Test - 6MWT) Stefania Cazzoli

È possibile valutare l'efficienza fisica attraverso il test del cammino dei 6 minuti. Il test è utilizzato sia a livello educativo/sportivo, sia a livello clinico.

Il 6MWT deriva dal test di Cooper e Blake sui 12 minuti degli anni '60, poi ridotto a 6 minuti per favorire la compliance (conformità).

Ha l'obiettivo di valutare l'efficienza del sistema cardiovascolare e dell'organismo in generale.

La capacità aerobica di esercizio fisico è determinata dall'integrazione della funzionalità del sistema cardiovascolare (polmoni, cuore, sangue...) con la capacità del muscolo di utilizzare l'ossigeno contenuto nel sangue. Vi sono diverse modalità per valutare la funzionalità del sistema cardiovascolare a livello qualitativo e quantitativo. Il 6MWT è un test pratico quantitativo molto utilizzato per le caratteristiche di semplice esecuzione (spazi, attrezzature, protocollo) e per il fatto di poter essere adattato a diverse categorie di popolazione essendo un test dello sforzo submassimale. È utilizzato per la valutazione primaria in soggetti sani (bambini, anziani, persone con disabilità) e per la valutazione secondaria diagnostica (pre/post trattamento riabilitativo) in molte patologie (malattie cardiovascolari, polmonari, respiratorie, neurometaboliche).

La deambulazione è l'unica condizione per l'esecuzione, che può avvenire autonomamente o con l'ausilio dei supporti (le persone con disabilità motoria possono usare stampelle, bastone, tripod, deambulatori, cane o guida per i non vedenti).

### Setting

Spazio rettilineo di 30 metri o corridoio, pavimentazione rigida, all'aperto o al chiuso; non è consigliato usare pedane mobili o tapis roulant, in quanto è stato rilevato che la distanza percorsa diminuisce in quanto il soggetto non riesce a scegliere il passo e il ritmo della camminata.

Delimitare la linea di partenza ed arrivo.

Chiedere all'allievo di utilizzare abbigliamento e calzature adatte all'attività fisica e prepararlo alla corretta esecuzione con spiegazioni semplici ma precise prima e durante l'esecuzione (supportandole con feedback esecutivi e di incoraggiamento e rassicurazione).

Il soggetto sceglie autonomamente il passo e la velocità e può fermarsi e riprendere la camminata (annotare a quanti minuti si è fermato e il tempo trascorso da fermi).

### Attrezzature

Delimitatori di spazio, cronometro

### Precauzioni

Non aver mangiato nell'ora precedente al test, non aver eseguito attività fisica intensa nelle due ore precedenti. Nella valutazione secondaria diagnostica si rilevano anche i valori della frequenza cardiaca, valori pressori, valori ventilatori.

**Valori indicativi soglia** (per interpretare la funzionalità all'esercizio fisico)

6MWT	Bambini (4-14 anni)
Buona funzionalità	500 metri
Scarsa funzionalità	300 metri
Molto scarsa funzionalità	Sotto 300 metri



I valori di funzionalità dell'esercizio fisico attraverso il 6MWT possono essere utilizzati come indici di vitalità dei giovani a supporto dell'acquisizione della consapevolezza degli stili di vita attivi.

La quantificazione dei 300-500 metri percorsi camminando dovrebbero sviluppare nel giovane l'attitudine a scelte consapevoli e sostenibili rispetto alla mobilità cittadina e nella vita sociale.

Sulle evidenze fornite dal 6MWT si fondano i progetti di attività fisica e mobilità cittadina da casa a scuola (Pedi-bus), nel tempo libero (passeggiate e trekking nei parchi cittadini o nella natura alla riscoperta e valorizzazione del territorio).

### I fattori che influenzano la distanza 6MWT

- ◆ Antropometrici: età elevata, peso corporeo (BMI superiore a 25), bassa statura, genere femminile.
- ◆ Ambientali: ridotta lunghezza del percorso che richiede maggior numero di cambi di direzione, percorso non rettilineo, utilizzo dei tapis roulant.
- ◆ Presenza di patologie o problemi a carico dell'apparato respiratorio, problemi cardiovascolari, disturbi ortopedici, problemi muscolari scheletrici primitivi, disturbi cognitivi.

# Europa Europa

Luca Eid

## Estate in giro per l'Europa



### Gymnaestrada

Dal 12 al 18 luglio 2015, si è tenuta ad Helsinki la 15° World Gymnaestrada 2015 che ha ottenuto un successo oltre le più rosee previsioni ([www.wg-2015.com](http://www.wg-2015.com)). Definita da alcuni la festa della ginnastica amatoriale, anche se da essa non escono vinti e vincitori, la World Gymnaestrada viene organizzata ogni quattro anni sotto l'egida della FIG. Nella prossima edizione, la "famiglia della ginnastica internazionale" si trasferirà a Dornbirn, Austria, già protagonista della 13° World Gymnaestrada.

Alcune cifre possono testimoniare il fatto che quella di Helsinki sia stata una delle World Gymnaestrada meglio riuscite:

- ◆ 25.000 i partecipanti e 55 i paesi rappresentati;
- ◆ 700 i gruppi e 232 le performances individuali; atleti provenienti da 48 paesi che si sono avvicendati nel Messukeskus - la Fiera di Helsinki - totalmente dedicata alla manifestazione;
- ◆ stands per 8.000 persone, 9 arene (11.000 posti a sedere) per gli spettacoli al chiuso e decine di postazioni in città per le esibizioni all'aperto;
- ◆ una cerimonia d'apertura che ha visto la partecipazione di 21.000 atleti e più di 40.000 spettatori;
- ◆ circa 1500 spettacoli, tra performance individuali, di gruppo, workshop, esibizioni, gala pomeridiani e serali, offerti in totale dalla World Gymnaestrada;
- ◆ 14.000 i partecipanti accolti in 38

scuole di Helsinki, 9 in Vantaa e 6 in Espoo;

- ◆ solo un terzo dei partecipanti e degli spettatori di provenienza finlandese e i restanti due terzi provenienti da tutto il mondo;
- ◆ un impatto economico sulla città stimato dagli organizzatori intorno ai 30 milioni di euro, dato che definisce la World Gymnaestrada il più grande evento - non solo sportivo - mai organizzato in Finlandia.

Una nota particolare va rivolta alle performances dei cosiddetti "Grandi Gruppi" che sono una delle componenti più tradizionali del vero spirito della World Gymnaestrada. Per l'occasione, in questa quindicesima edizione, il comitato organizzatore ha

voluto regalare un Gala per tutti coloro che hanno aderito al programma: "Midnight Sun Special". Alle 21.00 di mercoledì 15 luglio, l'Olympic Stadium è stato teatro di uno spettacolo senza precedenti. I gruppi, scelti dalle FIG per questo show, hanno invaso il prato dello stadio regalando agli spettatori coreografie impossibili da descrivere a parole (la Svizzera è scesa in campo con oltre 1.600 persone). Sorpresa organizzativa di questa World Gymnaestrada, a conclusione del Gala, è stata la nuova proposta del "Work Team": oltre 2.000 partecipanti di vari paesi, con indosso una maglietta rosa, hanno regalato un momento indimenticabile per i tanti



spettatori che riempivano gli spalti. Tra di loro anche 200 partecipanti della delegazione italiana che hanno aderito all'iniziativa. Uno spettacolo pirotecnico ha chiuso in bellezza una serata che, sicuramente, rimarrà nella storia e nel cuore di molti. L'Italia come sempre ha onorato la 15° World Gymnaestrada con la presenza del Presidente della Federazio-



ne Internazionale di Ginnastica prof. Bruno Grandi e di una ricca delegazione composta da oltre 350 atleti organizzati in 25 gruppi provenienti da tutta l'Italia. Tutti gli atleti hanno regalato al mondo della World Gymnaestrada un tocco di "stile italiano" completando l'opera con la performance dell'Italia *"I vostri costumi, le vostre musiche e le vostre coreografie regalano arte"*. A comporre lo spettacolo italiano si sono susseguiti 25 quadri che hanno messo in scena, con professionale semplicità, la cultura, il folklore e le eccellenze artistiche e musicali italiane. Il tutto coordinato dal capo delegazione Fabio Gaggioli e dal suo staff tecnico. I nostri complimenti al presidente federale Riccardo Agabio, nostro collega di EF!

Se avete cinque minuti di tempo gli highlights sono qui: <https://www.youtube.com/watch?v=eumW1goV9kc>

## Islanda

Anche quest'anno, un gruppo di avventurosi colleghi di EF ha frequentato un corso di aggiornamento internazionale all'estero. Sono ormai più di 30 anni che l'Italia porta una sua rappresentanza in terra straniera: Graz, Budapest, Goteborg, Gent, Vierumaki, Estonia, Macolin, Tenero, Gran Canaria sono solo alcune delle mete che abbiamo raggiunto in questi anni.

Questa estate abbiamo avuto l'occasione di recarci in Islanda per frequentare lo "Scandinavian Congress for Physical Education Teachers" che si è tenuto a Laugarvatn dal 20 al 25 luglio. L'evento - organizzato dalla NIS (Associazione Nordica degli Insegnanti di EF, che rappresenta Danimarca, Finlandia, Islanda, Norvegia e Svezia), si tiene ogni due anni a rotazione in uno dei cinque paesi. Quest'anno per la prima volta il congresso è stato aperto anche ai colleghi di EF di altri paesi.

Nonostante la distanza e i costi della spedizione, l'Italia è riuscita a formare un sostanzioso gruppo di 20 colleghi, risultando così la nazione più rappresentata dopo quella islandese.

Magnifica l'ubicazione del congresso. Laugarvatn si trova nella regione sud-occidentale chiamata Suðurland (un'ora di auto dalla capitale Reykjavík) con una popolazione di circa 200 abitanti. È collocata in un'area ricca di laghi e lagune tutte di origine glaciale. Sui fondali dell'omonimo lago è possibile contare numerosi soffioni boraciferi che arrivano fino ad una temperatura di 95 °C.

I partecipanti, più di un centinaio



provenienti da una decina di paesi, hanno usufruito delle moderne palestre delle scuole locali (tra cui tre piscine termali), dell'ostello Hérads skólinn (vedi foto) e di circa 150 ore di attività motorie e sportive pratiche (consulta programma sul sito [www.capdi.it](http://www.capdi.it)).

Molti degli Italiani partecipanti hanno approfittato del congresso per trattenersi in Islanda alcuni giorni in più per apprezzare le bellezze naturali e raggiungere amene località che vi consigliamo di visitare in una prossima vacanza.

L'appuntamento per il prossimo anno è Vierumaki (Finlandia), 11th Seminar for Physical Education Teachers, dal 31 luglio al 5 agosto ([www.vierumaki.fi/peseminar/](http://www.vierumaki.fi/peseminar/) - [www.facebook.com/peseminar2016](https://www.facebook.com/peseminar2016)).



## Eupea Budapest

Si è tenuto a Budapest dal 1° al 4 ottobre, il 26° Forum dell'Eupea al quale hanno preso parte più di

20 rappresentanti dei paesi membri.

Dalle relazioni sono emersi numerosi spunti di riflessione che saranno relazionati successivamente in un aggiornamento sul sito. Molto interessante è stato il seminario organizzato durante il Forum, "Harmonization and diversity in PE curricula in Europe", a cui ha preso parte anche il Commissario Europeo per l'Educazione, Cultura, Giovani e Sport, Tibor Navracsics. Anche del seminario vi forniremo prossimamente un'ampia sintesi sul nostro sito.



## Lo sport di base tra funzione sociale ed elemento identitario

### Seminario nell'ambito dei CSIT Worlds Sports Games - La legge di Cittadinanza sportiva

Cinquemila persone hanno animato la quarta edizione dei CSIT (Confédération Sportive Internationale Travailiste et Amateur) World Sports Games 2015 ospitati a Lignano. Le precedenti edizioni si tennero a Rimini nel 2008, a Tallin (Estonia) nel 2010 e Varna (Bulgaria) nel 2013.

Sportivi giovani e meno giovani provenienti da tutto il mondo si sono incontrati per giocare, confrontarsi, divertirsi, sfidarsi, e soprattutto stare insieme. Lavoratori e studenti, amatori nel senso più esteso del termine, si sono

uniti per praticare lo sport soprattutto come relazione, come messaggio di sviluppo, di pace e "ponte" che collega modi di essere e pensare diversi. Tra essi rappresentanti di molti paesi protagonisti di eventi epocali e in grande difficoltà in questo momento storico: tunisini, iraniani, israeliani, congolesi e tanti altri di continenti diversi. Non poteva esserci occasione migliore per organizzare il seminario "Lo sport di base tra funzione sociale ed elemento identitario". Il seminario era rivolto ai giornalisti e agli operatori del mondo dell'informazione a tutti i livelli per identificare il ruolo dell'informazione nella società e il suo peso formativo-educativo nei messaggi lanciati ai giovani. Informazione che spesso

dimentica i reali valori dell'educazione motoria e dello sport a vantaggio della superficialità, dello stupire, dell'esaltare vittorie, di dare evidenza a scandali. Tra i relatori Harald Bauer, presidente del CSIT, organizzatore di quattro edizioni dei World Sport Games. Il dirigente austriaco ha insistito sul messaggio che "lo sport nei tempi moderni deve soprattutto promuovere valori di pace, fratellanza, tolleranza, rispetto, fair play, a differenza dei Giochi Olimpici dove sostanzialmente solo si compete". In un momento di tante guerre e migrazioni di popoli, il risultato sportivo deve essere sempre subordinato ai veri valori e dobbiamo pensare costantemente che lo sport può portare a eventi inimmaginabili. Basti pensare

\* Presidente ATIEF Trieste



a tanti piccoli-grandi episodi dove lo sport è riuscito a raggiungere obiettivi in campi dove la politica aveva fallito. A sua volta Raimond Fabi, giornalista sportivo e reporter austriaco, ha evidenziato come gli World Sports Games se da una parte non hanno ancora avuto un gran riconoscimento da parte della stampa sportiva, dall'altra sono riusciti a raggiungere milioni di persone con i mezzi informatici che ormai raggiungono persone nei paesi e posti più impensabili. In sostanza, le persone comunicano in modo indipendente. Fabi, nel suo ruolo importante nell'ambito della Oesterreichische Sporthilfe, organizzazione nazionale atta a raccogliere fondi per sostenere squadre e atleti ai vari livelli, ha dettagliatamente spiegato i meccanismi per il reperimento e la distribuzione delle risorse, che coinvolge anche lo sport per disabili.

All'interno del seminario, ha occupato una posizione rilevante la relazione dell'onorevole Bruno Molea, che vanta una lunga militanza nell'AICS, Associazione Italiana Cultura e Sport, di cui ricopre ora la carica di Presidente. Molea ha ricordato il suo impegno per valorizzare la cultura dello sport come veicolo di benessere, portatore di valori di coesione sociale e inclusione, promuovendo la crescita morale, la tolleranza, l'integrazione e la valorizzazione di forme di cittadinanza attiva. In tale ottica ha proposto di dedicare la quarta edizione degli CSIT World Sports Games alla pace nel mondo. In questa logica di integrazione ha ricordato come nella sua attività parlamentare abbia portato all'approvazione della Camera dei deputati una legge che introduce la cosiddetta "cittadinanza sportiva", ovvero la possibilità per i minori di 18 anni che non hanno cittadinanza italiana, regolarmente residenti almeno dal decimo anno di età, di essere tesserati presso società sportive appartenenti alle Federazioni o a Enti di promozione sportiva,



con le stesse procedure dei cittadini italiani. Questo permetterà ai giovani stranieri, in attesa della cittadinanza, di seguire amici e coetanei italiani senza discriminazioni. Lo "ius soli", invece, è tutt'altro. Come ricorderà nel suo intervento Nicola Porro lo sport di cittadinanza "è uno sport di parità di diritti" e con il Trattato di Lisbona del 2001, all'articolo 146, si inserisce lo sport come Diritto dei cittadini. Le prime Costituzioni che hanno recepito questo messaggio sono Spagna, Portogallo e Grecia.

Molea nel prosieguo del suo intervento ha posto l'attenzione sul fatto che in Italia 15 Enti di promozione sportiva invitano alla inclusione di persone con religioni, razze, colori diversi, nel rispetto reciproco e delle regole di convivenza. Ha invitato, quindi, i rappresentanti della stampa, ad una inversione di tendenza del giornalismo, parlando un po' meno dello sport spettacolo, ed un po' di più del campionato di Scampia, svolgendo un mandato sociale per combattere le devianze ed avere più opportunità di un

mondo pulito. I bravi allenatori insegnano un teorema della vita: "Imparare a perdere per poi saper ripartire e lottare per migliorare".

Ha continuato ricordando che in Italia non esiste un Ministero dello Sport e pertanto il CONI andrebbe alleggerito di alcuni settori, come quello della promozione dello sport di base e dello sport salute, che significa invecchiare meglio con meno spese per lo Stato e lotta al doping. In realtà sarebbe necessario un Ministero vero, anche senza portafoglio. In conclusione Molea ha riferito che in collaborazione con l'onorevole Fossati, ex-presidente UISP, ha scritto una proposta di legge nell'ambito della VII Commissione, che vada a individuare e riconoscere il valore dello sport di base, delle società. Una riforma del III settore anche per i servizi alla persona, alla salute, socializzazione.

Un'azione che non può essere demandata solamente allo Stato dimenticando il ruolo del volontariato. "È necessaria una nuova bussola valoriale per difendere questi valori", ha concluso [Ndr: personalmente ritengo necessario un attento controllo del ruolo e dell'importanza data agli educatori fisici e agli insegnanti di educazione fisica nell'ambito di queste attività].

Un grande entusiasmo ha permeato l'apertura di questi CSIT Worlds Sports Games, con uomini e donne provenienti da tutto il mondo e che ha trovato la collaborazione del European Fair Play Movement e del Panathlon.

La prossima edizione dei giochi si terrà a Riga (Lettonia) nel 2017, sul mar Baltico, mentre il congresso annuale dello CSIT si terrà ad ottobre a Cancun in Messico, dove verrà eletto il presidente CSIT per il mandato 2015-2019 e verranno fissate le nuove strategie operative. ■



# Dentro e fuori

Maria Gemelli

## Fare per essere

In alcuni articoli, il noto psichiatra Vittorino Andreoli definisce gli adolescenti odierni “empiristi che agiscono senza progettare l’azione e senza nemmeno chiedersi quali ne siano il senso e le conseguenze”. Fragili adolescenti “digitali” che “vivono il tempo come una frammentazione di attimi presenti”, incapaci di coltivare rapporti duraturi. Abituati ad estraniarsi dal reale per vivere nel mondo virtuale del computer. “Portati a cercare emozioni nuove e sempre più intense fino a generare violenza” *perché privi di sicurezza interiore*.

Andreoli invita giustamente la Scuola a ricercare strategie utili a sovvertire questa pericolosa situazione, ignorando però che il luogo primario dell’educazione italiana, sì, teorizza, ma in realtà non attua nessun piano strutturato e continuativo, ideato espressamente allo scopo di stimolare lo *sviluppo dell’auto-conoscenza* affinché gli educandi possano costruire un adeguato rapporto con il proprio sé. I corsi di aggiornamento per i docenti continuano imperturbati a perseguire solo l’obiettivo *mente*: come conquistarla, come indottrinarla, come valutarla... Non si va più in là del chiedere allo psicologo in dotazione come riuscire ad arginare comportamenti problematici.

La realtà è che mentre in diverse nazioni l’*autostima* è centro di interesse e perno della formazione fin dagli anni Ottanta, in quanto causa del successo/insuccesso relazionale di ogni individuo, noi educatori italiani affrontiamo ancora l’argomento limitandoci solo a qualche parola di rassicurazione, mentre è indispensabile predisporre piani specifici e condizioni che rendano possibili quei risultati positivi che sono i soli sigilli in grado di potenziare la sicurezza di sé, permettere ad ogni individuo di realizzarsi e combattere con successo l’omologazione sociale ed ogni tipo di dipendenza.

**1.** Per quello che ho constatato nella mia lunga esperienza di docente, la mancanza di autostima, unita alla mancanza della possibilità di agire, nel senso proprio di fare/creare, inducono un senso di frustrazione ed inadeguatezza che, uniti alla mancanza di nutrimento spirituale, producono quel “vuoto esistenziale” che

è generatore di tanti comportamenti devianti.

Il 60% circa dei miei ragazzi di ogni classe di prima media dichiara apertamente di non avere autostima e manifesta una lunga serie di ricordi feriti, mai rivelati e mai cicatrizzati, dato che nessuno ha pensato potesse esserci qualcosa da “disinfettare”. Poi ci stupiamo che, a seconda del carattere più fragile o più reattivo, possano dirigersi verso la depressione o verso l’iperattività, per dimenticare nell’auto-isolamento, o per respingere nella violenza la percezione della propria inadeguatezza di compagno, di alunno, di figlio... domani di partner.

**2.** Sono convinta che sia la mancanza di autostima, cioè il ritenersi non all’altezza della situazione, il tarlo silenzioso che affligge gran parte degli individui di questa società. Preferiamo ancora parlare dei suoi danni

piuttosto che preoccuparci di utilizzare gli strumenti adeguati per eliminarlo.

Dare indicazioni o trattare di valori quali il rispetto, la lealtà, l’impegno, il bello, per ripristinare un comportamento corretto da uno deviato, non basta se prima non si è costruita una buona percezione di sé.

**3.** Non posso decidere di produrre del “bene” intorno a me se prima non mi sono percepito come uno strumento in grado di farlo. E perché questo possa accadere devo per forza essere passato attraverso l’esperienza del mio agire fisico e mentale. L’essere umano infatti ha un bisogno innato di fare e di vedere il risultato del proprio fare. Non solo perché ciò genera il pensiero e ne stimola l’evoluzione, ma prima ancora perché gli permette di riconoscersi. È il risultato visibile del mio fare che mi riempie di soddisfazione, perché mi dà la possibilità di percepirmi vivo e capace di imprimere un’impronta.

Mai come in questo tempo, i nostri adolescenti hanno avuto tanto bisogno di fare e di creare per potersi riconoscere, visto che mai come in questo tempo sono stati abbandonati, da noi adulti in-altri-affari-affaccendati, ad allenare solo la vista davanti al televisore o al computer.

**4.** I miei alunni più vivi ed interessati ad apprendere sono quelli che mamma invitava a fare i biscotti o a tagliare l’erba in giardino, o quelli che hanno praticato sport per più anni. I più “rinunciati” sono quelli dei pomeriggi soli in casa, o privi di familiari di riferimento, o fino all’una di notte davanti alla TV. In ogni caso i più carenti di autostima. Sempre i più soli.

**5.** Ci stupiamo di tanta passione per computer e cellulare? Sono gli unici oggetti che siamo stati capaci di dar loro da usare con le mani!

**6.** C’è un grande bisogno di genitori ed insegnanti che diano *occasioni* di scoprire: chi si è, cosa si sa fare, cosa si sa creare, cosa si sa pensare. Perché solo allora nostro figlio si accorgerà di saper anche *osservare*, e di possedere una Ferrari chiamata cervello e di aver voglia di uscire dal garage.

Al contrario resterà a guardare l’auto degli altri e si sentirà vuoto, in balia del fuori da sé.

Avrà paura.





E invece che cercarla, si siederà ad attendere la propria vita.

O imparerà a distruggere quella degli altri.

Ritengo che per arrivare all'insensibilità e al cinismo, però, si debba anche essere verificato un completo disimpegno genitoriale per l'approvvigionamento della *sfera spirituale* del proprio figlio.

In 36 anni di insegnamento, i "casi gravi" con i quali sono venuta a contatto sono *sempre* stati quelli in cui il vissuto familiare era stato latitante rispetto alla responsabilità di assicurarsi che "il tralcio rimanesse legato alla Vite". Ho sperimentato che se a lungo andare il tralcio secca, diviene difficilissimo recuperarlo, quasi impossibile.

Il mondo di oggi si preoccupa poco di farci scoprire di quanti effetti speciali sia dotato il nostro cuore, e in quanti luoghi sia in grado di condurci, e quante partite sia in grado di farci vincere. Il mondo odierno è troppo spesso dimentico di ammettere che esiste in ognuno di noi una bocca spirituale bisognosa di essere nutrita. Troppo tardi si ammette che l'indigenza ha permesso un vero e proprio "cancro cerebrale".

Tutti gli alunni a rischio delinquenziale che ho conosciuto nel corso degli anni citavano la noia come propria compagna, ma *sgradita*. Ed avevano genitori che non li avevano mai gui-

dati alla scoperta della loro anima, perché non conoscevano nemmeno la propria.

Andreoli parla di mancanza di impegno, di costanza e di determinazione degli adolescenti perché carenti nella percezione della consequenzialità che trasforma l'azione in divenire. Io vorrei far notare che, se la costanza e la determinazione sono fattori che alimentano e determinano l'impegno, senza una *motivazione "feconda"* non può nemmeno sussistere il moto verso la dimensione applicativa e di conseguenza nessun futuro cui tendere all'orizzonte.

Tutte le metodologie odierne, sia didattiche sia professionali, manageriali, aziendali, si fondano e si sviluppano a partire dalla parola "motivazione", ma a patto che non sia presente la *dimensione del bisogno*, così come avviene negli adolescenti problematici. Nel qual caso ci si deve prima dedicare a colmare i bisogni e solo dopo passare ad innescare i desideri: di agire, di studiare, di cambiare, di amare, ecc...

Torniamo sempre allo stesso punto: la Scuola deve decidersi a preoccuparsi di come gestire i vuoti affettivi e le ferite dell'autostima, perché è a scuola che gli adolescenti vivono la gran parte di ogni giorno. Si può pensare al futuro senza gambe capaci di sostenere i passi, senza una speranza capace di mantenere caldo il cuore,

senza bussola che indichi la strada da percorrere?

In un testo di PNL è scritto questo invito: "Insegnate ai vostri figli a sognare perché questo li educa a porsi degli obiettivi e delle mete". Per questo mi sono inventata un progetto per aiutarli a costruire quella sicurezza interiore di cui oggi tanti sono privi. Ho iniziato a spiegare cos'è l'autostima e come costruirla. E ha funzionato. I risultati sono notevoli.

Andreoli parla di adolescenti senza impegno... io vedo ragazzi entusiasti di dare fino all'ultima goccia di sudore, perché hanno ricevuto una motivazione.

Vedo undicenni determinati a saltare l'ostacolo alto quanto il loro stomaco, perché hanno corretto ciò che di negativo pensavano delle proprie gambe.

Vedo bocche felici di esprimere pensieri, perché hanno compreso di avere una Ferrari nel cervello.

Vedo atti di gentilezza e di sostegno nei confronti dei più deboli, perché è stato liberato il proprio desiderio istintivo di aiutare l'altro.

La gioia illumina i loro volti quando comprendono che la felicità va costruita e non attesa come un dono.

Di una cosa ha davvero bisogno ciascuno di loro: essere *ricosciuto* da se stesso e dagli adulti come *portatore di talenti* da scoprire ed usare per la propria e l'altrui felicità. ■

# I servizi ai soci Capdi & LSM 2016

L'iscrizione alla Capdi & LSM in qualità di socio individuale è annuale, e per il 2016 ci si può iscrivere dal 1° settembre 2015 al 20 marzo 2016.

I servizi Capdi (assicurazione, rivista, ...) sono attivi dal 1° gennaio al 31 dicembre 2016. Per i colleghi che si iscrivono dopo il 1° gennaio i servizi partono dalla data di iscrizione fino al 31 dicembre 2016. Per chi si iscrive dopo il 20 marzo non è più garantito il servizio di spedizione a domicilio della rivista EF.

Il diplomato Isef o laureato in Scienze motorie può effettuare il rinnovo o una nuova iscrizione per il 2016, via on-line collegandosi al sito [www.capdi.it](http://www.capdi.it) nella home page in alto alla voce "Iscrizioni" > Soci individuali oppure tramite fax al numero 0532 1712067, inviando la scheda di iscrizione compilata in ogni sua parte ed effettuando il versamento di euro 50 (cinquanta) tramite:

♦ cc postale: IT 96 M 07601 13000 N° Conto 000071235709 - intestato a: CAPDI & LSM c/o tesoriere Perini R. - P.le San Benedetto, 5 - 44100 Ferrara

oppure

♦ c/c bancario: Codice IBAN: IT71S0538713000000000900663 - intestato a: CAPDI & LSM c/o tesoriere Perini R. - P.le San Benedetto, 5 - 44100 Ferrara

La scheda di iscrizione (una copia è presente anche in questo numero vedi seconda di copertina) va completata scrivendo in stampatello (compreso indirizzo Email) in modo chiaro e leggibile, verificando bene l'indirizzo postale (il rischio è che anche un piccolo errore non faccia arrivare la rivista EF a destinazione).

Nel bonifico postale o bancario vanno

sempre indicati cognome, nome e indirizzo di colui che si iscrive.

Servizi offerti con l'iscrizione:

1. Assicurazione Responsabilità Civile (massimale 1 milione di euro)
2. Iscrizione all'Elenco nazionale diplomati ISEF e Laureati in scienze motorie
3. Rivista E.F. - La rivista di educazione fisica, scienze motorie e sport. Abbonamento 2016 - n. 4 numeri di 48 pagine + inserto
4. Newsletter Capdi & LSM
5. Consultazione dell'area riservata Capdi con password (per le registrazioni visita il sito [www.capdi.it](http://www.capdi.it) pagina "Registrazione soci")
6. Consulenza on-line
7. Corsi di formazione, convegni nazionali e territoriali

## 1. Assicurazione RC responsabilità civile

La Capdi & LSM ha stipulato con la compagnia assicurativa dei Lloyd's, per il tramite di Anglo Lombarda Insurance Brokers, una assicurazione RCT (per i soci individuali e i soci delle associazioni federate) per la copertura della professione del diplomato ISEF e del laureato in Scienze motorie con un massimale di 1 milione di euro per sinistro e nessuna franchigia. Per leggere le modalità dell'assicurazione RCT consulta il sito [www.capdi.it](http://www.capdi.it) nella home page in alto alla voce "Assicurazione" > Assicurazione CAPDI.

Nelle indicazioni del sito troverai anche le modalità per l'eventuale apertura di un sinistro da parte del socio.

L'Assicurazione RCT ha validità dalla data di iscrizione fino al 31 dicembre 2016.

## 2. Iscrizione all'Elenco nazionale diplomati ISEF e laureati in Scienze motorie

I soci individuali Capdi e i soci delle associazioni territoriali (provinciali) federate alla Capdi sono riportati in due elenchi separati in [www.capdi.it](http://www.capdi.it) nella home page in alto alla voce "Elenco Nazionale" > Soci individuali e Soci Associazioni (questi ultimi inviati dalle associazioni federate). I soci individuali regolarmente iscritti vengono registrati dopo circa 20 giorni dal momento della loro iscrizione (questi i tempi necessari per l'accreditamento bancario e della segreteria) e il loro inserimento nell'elenco nazionale avviene nei successivi 15 giorni. L'inserimento nell'elenco formalizza l'avvenuta regolare iscrizione alla Capdi e quindi la regolare copertura assicurativa e l'inserimento nell'elenco abbonamenti alla rivista EF. Se il socio ad un mese circa dall'iscrizione non risulta ancora in elenco, può scrivere a [newscapdi@libero.it](mailto:newscapdi@libero.it) o [info@capdi.it](mailto:info@capdi.it) segnalando la difformità. L'elenco "Soci associazioni" viene aggiornato dopo il primo elenco dei soci spedito dalle associazioni (generalmente entro metà aprile) ed è utilizzato per la spedizione del n.1 della rivista EF. I soci delle associazioni federate alla Capdi possono comunque verificare presso la presidenza dell'associazione di riferimento la regolarità dell'avvenuta iscrizione.

## 3. Rivista E.F. - La rivista di educazione fisica, scienze motorie e sport

La rivista è trimestrale e viene spedita ai soci individuali Capdi e ai soci delle associazioni federate in regola con l'iscrizione. Presumibilmente, per il 2016, le date saranno: n. 1 aprile/maggio - n. 2 agosto - n. 3 novembre - n. 4 febbraio 2017.

Nel sito [www.capdi.it](http://www.capdi.it) appare, di volta in volta, la comunicazione dell'imminente spedizione della rivista ai soci. Dopo un mese circa dalla comunicazione, nel caso il socio non avesse ancora ricevuto il numero della rivista spedito, è invitato a scrivere a [newscapdi@libero.it](mailto:newscapdi@libero.it) o [info@capdi.it](mailto:info@capdi.it). I soci delle associazioni federate scriveranno invece al loro presidente-referente. Questo permette un controllo dei dati e dell'indirizzo del socio. Se l'errore fosse dovuto ad una responsabilità della Capdi, il numero della rivista mancante verrà

The screenshot shows the 'Iscrizioni' (Registrations) page on the Capdi & LSM website. The page is organized into several sections:

- Iscrizioni**: A header section with a search icon and a 'Pubblicato: 24 Dicembre 2014' date.
- Socio individuale**: A section with a sub-header 'Informazione iscrizione' and links for 'Registrazione soci individuali', 'Modulo iscrizioni PDF ed abbonamento alla rivista EF', and 'Modulo on line ed abbonamento alla rivista EF'.
- Associazione**: A section with a sub-header 'Iscrivere per costituire una associazione provinciale CAPDI' and a link for 'Modulo on line'.
- ATTENZIONE!**: A section with a warning icon and text explaining that users must log in to access the reserved area and that the account activation is valid for 24 hours.
- Come entrare nell'area riservata ai soci individuali ed alle associazioni confederate alla CAPDI?**: A section with a bullet point: '- Cliccare sul link "Area riservata" in alto a destra'.
- OPPURE:**: A section with two bullet points: '- Fare il login dal box grigio "Login" in alto a destra e successivamente cliccare sul link "Area soci" che sarà visibile subito sotto il box grigio "login"' and '- E' necessario accettare le norme sui Cookies cliccando sul pulsante verde del box "EU e-Privacy Directive", visibile in alto, altrimenti non viene consentito l'accesso all'area riservata'.
- Assistenza**: A section with links for 'FAQ' and 'Fai una domanda'.
- Rivista E.F.**: A section featuring a small image of a person and text: 'Rivista E.F. numeri pubblicati', 'Collabora con la rivista E.F.', 'Abbonamento soci', and 'Abbonamento scuole o enti'.
- Registro E.F.**: A section with a link for 'Registro E.F.'.

rispedito con posta ordinaria.  
La Capdi non risponde dei numeri della rivista inviati (su indirizzo corretto) e non ricevuti.

#### 4. Newsletter Capdi & LSM

Per essere costantemente aggiornato e non perdere le ultime novità, iscriviti alla newsletter (tramite l'apposito box presente sulla destra della home page). Tra l'altro la Capdi utilizza la newsletter per le comunicazioni ai soci rispetto ad importanti informazioni quali l'uscita della rivista, le iniziative di formazione, ...

#### 5. Consultazione area riservata Capdi con password

Per la registrazione visita il sito [www.capdi.it](http://www.capdi.it) ed entra nel menù "Iscrizioni" > "Registrazione soci individuali" e ricordati che dopo la registrazione è indispensabile chiedere l'attivazione dell'account all'indirizzo [info@capdi.it](mailto:info@capdi.it) per poter accedere all'area riservata. Nell'area riservata sono contenuti documenti relativi a:

- ◆ Rivista EF
- ◆ Corsi di formazione organizzati dalla CAPDI
- ◆ Relazioni ed atti dei convegni
- ◆ Pubblicazioni e progetti CAPDI (esempio: registro di educazione fisica)



#### 6. Consulenza on-line

Per qualsiasi chiarimento sono disponibili nella home page del sito, sulla destra nel box "Assistenza" le FAQ aggiornate per le seguenti voci:

- ◆ Rivista EF
- ◆ Assicurazione
- ◆ Associazioni
- ◆ Utenti del sito

Per comunicare con la segreteria e la presidenza, per informazioni e richieste inerenti la professione, scrivi a [newscapdi@libero.it](mailto:newscapdi@libero.it) o [info@capdi.it](mailto:info@capdi.it) comunicando il numero di iscrizione alla confederazione per il 2016 reperibile nell'Elenco nazionale sul nostro sito (vedi sito Capdi home page in alto alla voce Elenco nazionale > soci individuali 2016). Per comunicazioni urgenti

puoi contattare la presidenza ai numeri 340 8822577 o 339 2775192.

#### 7. Corsi di formazione, convegni nazionali e territoriali

Per leggere le iniziative di formazione organizzate dalla Capdi & LSM e dalle associazioni federate vedi [www.capdi.it](http://www.capdi.it) nella home page in alto alla voce "Formazione".

Troverai il POSTER con le iniziative di formazione per l'a.s. 2015/2016 (già spedito come inserto del N.2/2015 della rivista EF) e successivamente aggiornato dai programmi specifici di ciascuna attività. Inoltre potrai leggere tutte le altre nuove iniziative di formazione e aggiornamento degli insegnanti di EF.

## Le novità del sito Capdi

Abbiamo aggiornato alcune pagine e menù del sito. In particolare, la barra del menù principale in alto è stata arricchita da due nuove voci: "Progetti" ed "Europa" con aggiornamento dei contenuti di queste pagine. Nella fascia laterale destra è stato aggiunto un nuovo box grigio: "Registro EF" che rimanda all'area riservata in cui si può scaricare il registro elettronico in omaggio ai soci.

Nella pagina dei progetti abbiamo aggiornato ed aggiunto nuove voci, dai progetti alle pubblicazioni:

- ◆ Educazione Fisica che vogliamo, in cui abbiamo aggiunto link relativi alle pubblicazioni a partire dal 2005, contiene tutti i lavori in progress del gruppo di ricerca
- ◆ Registro di educazione fisica: come acquistare il cartaceo e l'elettronico
- ◆ Rivista EF: in spedizione il n. 2/2015
- ◆ Raccolta annuale CD CAPDI
- ◆ Dispensa 2011 primaria
- ◆ Dispensa 2011 secondaria
- ◆ Dispensa 2013 CAPDI: Le nuove competenze motorie
- ◆ Dispensa 2006 CAPDI: Le competenze motorie
- ◆ Dispensa 2008 CAPDI: Gli standard di apprendimento
- ◆ Dispensa 2009 CAPDI: La valutazione
- ◆ Dispensa 2010 APA

Le informazioni e la procedura per l'adesione alle associazioni sono state aggiornate. Anche i dati e l'elenco delle associazioni sono stati modificati tenendo conto delle nuove adesioni.

Per l'Area riservata sono state aggiornate le info per l'accesso, in particolare vi ricordiamo che è necessario accettare le norme sui Cookies cliccando sul pulsante verde del box "EU e-Privacy Directive" altrimenti non può essere consentito l'accesso all'area riservata.

La pagina "Formazione" è stata rivista: oltre al poster sono elencati in ordine temporale i corsi organizzati dalla CAPDI e dalle associazioni (ricordate di inviare per tempo i programmi dei corsi). In quest'area è possibile pubblicare gli atti e il materiale didattico dei corsi.

Anche le FAQ sono state aggiornate, nuove voci sono state inserite. Consultate questo link quando avete problemi: spesso troverete le risposte! E se non trovate una risposta, vi invitiamo ad inviare le vostre domande per risolvere eventuali dubbi, che serviranno ad arricchire il database delle FAQ, utili per tutti gli utenti del sito.

# Progetti Capdi

## *L'educazione fisica che vogliamo (EFCV)*

Ogni anno il gruppo di ricerca della Capdi affronta una nuova tematica riguardante la didattica e la ricerca in EF. Tieniti aggiornato attraverso il sito in cui troverai tutti i documenti delle precedenti edizioni. Li trovi dal menù "Progetti">"Educazione Fisica che vogliamo".

## **Pubblicazioni:**

### **1) Registro di educazione fisica cartaceo**

"Il nuovo giornale del Docente di EF" (vale per una classe) viene spedito al controvalore di € 10 (comprese le spese di spedizione). È necessario fare richiesta indicando il tipo di registro scelto (Medie: Mod. 781M

- Superiori: Mod. 781S) e l'indirizzo preciso al quale si desidera riceverlo, allegando una fotocopia del bonifico del versamento e inviando il tutto alla segreteria Capdi: [newscapdi@libero.it](mailto:newscapdi@libero.it) o [info@capdi.it](mailto:info@capdi.it). I dati per il bonifico bancario sono gli stessi dell'iscrizione. Per l'invio di registri per più classi è necessario consultare la Casa Editrice Spaggiari.

### **2) Registro elettronico di educazione fisica**

Per i soci della Capdi e delle associazioni territoriali confederate la NOVITÀ che presentiamo per il 2015/2016 è la possibilità di utilizzare e sperimentare gratuitamente il registro elettronico in formato Excel scaricandolo dal sito [www.capdi.it](http://www.capdi.it) nell'area riservata scegliendo tra primo e secondo grado.

Questo registro, nella versione integrale, è a disposizione dei soci Capdi come file a sé stante, diverso da quelli adottati dalle scuole che necessitano di collegamento alla "piattaforma cloud" e intende approfondire quello cartaceo e l'elettronico prodotti da Spaggiari.

Se entri in [www.capdi.it](http://www.capdi.it) sulla destra trovi il riquadro con il registro elettronico per i soci; cliccando verrai rimandato all'area riservata dove potrai entrare con le credenziali e scaricare il registro in formato Excel.

Nella convinzione che queste proposte possano e debbano essere personalizzate da ogni docente e che le esperienze personali portino a percorsi diversi e quindi a soluzioni differenti, ciascun insegnante può utilizzare il registro, pensato flessibile nei contenuti e nelle modalità di verifica, come professionalmente ritiene più opportuno.

### **3) Dispense**

Le pubblicazioni dal 2007 ad oggi sono raccolte nell'apposito link presente nel sito (menù "Progetti" > "Pubblicazioni CAPDI" > "Dispense...").

L'ultima ricerca "Le nuove competenze motorie dai 3 ai 19 anni + POSTER" e la nuovissima "Progettare per competenze in EF: metodi e metodologie" possono essere acquistate e spedite, ciascuna al controvalore di € 18. Per 2 dispense la spesa è di 33 euro.

È necessario fare richiesta indicando quale dispensa si desidera e l'indirizzo preciso al quale si vuole ricevere, allegare fotocopia del bonifico di versamento e inviare il tutto alla segreteria Capdi: [newscapdi@libero.it](mailto:newscapdi@libero.it) o [info@capdi.it](mailto:info@capdi.it).

I dati per il bonifico bancario sono gli stessi dell'iscrizione.



## Educazione fisica e lingua inglese nella scuola primaria attraverso la metodologia CLIL

**N**onostante la politica dell'UE sia a favore del multilinguismo, in Italia si assiste ancora a qualche ritardo nella didattica della lingua straniera. Uno dei nuovi metodi validati, anche a livello scientifico, per promuovere il multilinguismo è rappresentato dal CLIL (Content and Language Integrated Learning; David Marsh, 1994), un approccio che prevede l'apprendimento duale e simultaneo di una lingua straniera e di un contenuto disciplinare. L'elemento innovativo è costituito dalla spinta motivazionale data dal contesto che rende l'apprendimento efficace.

### Il progetto

Lo scopo dello studio - frutto della mia tesi di laurea magistrale in Scienza, Tecnica e Didattica dello Sport, discussa presso la Scuola di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano - è stato quello di verificare, attraverso dati oggettivi, la metodologia CLIL nella scuola primaria, promuovendo l'apprendimento della Lingua Inglese attraverso l'Educazione Fisica. In particolare, nella scuola ICS Don Piero Pointinger di Rovagnate, in provincia di Lecco, i docenti di lingua straniera, insieme ai docenti di educazione motoria e al consulente esterno laureato in scienze motorie, hanno suddiviso in modo causale le classi terze, quarte e quinte in due gruppi: gruppo di lavoro e gruppo di controllo, per un totale di 152 alunni. Il gruppo di lavoro ha svolto le lezioni di "motoria" con utilizzo della Lingua Inglese; mentre il gruppo di controllo ha svolto le stesse lezioni in Lingua Italiana rispettando l'orario curricolare.

I contenuti linguistici, scelti in base alle richieste degli insegnanti e alle esigenze della classe, sono stati adattati agli obiettivi motori, per un totale di 10 lezioni o Unit.

Il rapporto tra le due lingue è stato diverso nelle varie classi:

- ◆ classe 3<sup>a</sup> = IT 70%, ENG 30% (la lingua straniera viene utilizzata solo a livello di lessico e per consolidare l'utilizzo di alcune strutture);
- ◆ classe 4<sup>a</sup> = IT 60%, ENG 40% (la lingua straniera viene introdotta anche durante le spiegazioni);
- ◆ classe 5<sup>a</sup> = IT 50%, ENG 50% (la lin-



gua straniera viene utilizzata durante le spiegazioni).

Le attività sono state impostate utilizzando il Code-switching, il Team-learning e il Team-teaching, con alternanza dei metodi TPR (Total PhYsical Response) e Natural Approach.

### I test

I due gruppi sono stati sottoposti, ad inizio e fine percorso, a test e verifiche per ciascuna materia per valutarne le differenze create dal percorso CLIL. Per valutare le competenze motorie sono stati effettuati test Grosso Motori (vedi Protocollo Motorfit, 2008) mentre per l'accertamento delle competenze linguistiche sono state svolte verifiche di comprensione scritta, modulate secondo il livello della classe. I voti sono stati assegnati in proporzione rispetto alle risposte corrette.

### Risultati

I dati raccolti dai test iniziali e finali sono stati elaborati e analizzati anche a livello statistico.

A livello motorio si sono ottenuti miglioramenti compresi tra i 2 e i 4 punti percentuali e si sono rivelati anche statisticamente significativi sia per le classi 4<sup>a</sup> sia per le 5<sup>a</sup>. A livello motorio non si sono evidenziate differenze fra approccio CLIL e tradizionale.

Per quanto riguarda la Lingua Inglese, le classi quarte del gruppo di lavoro hanno mantenuto un punteggio elevato nei test post-sperimentazione, mentre il gruppo tradizionale ha avuto un rilevante decremento dei propri risultati.

Un andamento positivo ancora più netto è stato evidenziato nei risultati delle classi 3<sup>a</sup> (vedi figura 1).

Nelle classi quinte - oltre al miglioramento già descritto per le altre classi (vedi figura 2) - le differenze fra i risultati maschili e femminili si attenuano nelle prove post-sperimentazione. Infatti, raggiungendo entrambi il 90% delle risposte corrette, i maschi riducono la differenza dal 15% all'1%.

## Conclusioni

Il progetto realizzato attraverso la metodologia CLIL è stata un'esperienza molto positiva: tutti gli alunni sono migliorati a livello delle competenze motorie e linguistiche. L'approccio esperienziale e ludico verso la materia linguistica (libero da stress cognitivi) si è rivelato particolarmente motivante anche grazie al contesto che l'Educazione Fisica ha saputo creare. Le docenti di Inglese hanno confermato una conoscenza linguistica più approfondita a livello lessicale e delle strutture grammaticali.

Si può quindi confermare che il contesto e il clima motivazionale hanno influito positivamente sui risultati.

Si auspica, infine, che la metodologia CLIL possa essere adottata e diffusa maggiormente nelle scuole grazie anche ai docenti di Educazione Fisica, che possono divenire precursori e promotori rispetto alle altre discipline.

## Bibliografia

La bibliografia completa è disponibile nella zona riservata del sito della Capdi & LSM: [www.capdi.it](http://www.capdi.it)  
Per approfondire i test Motorfit: [www.motorfit.it](http://www.motorfit.it)

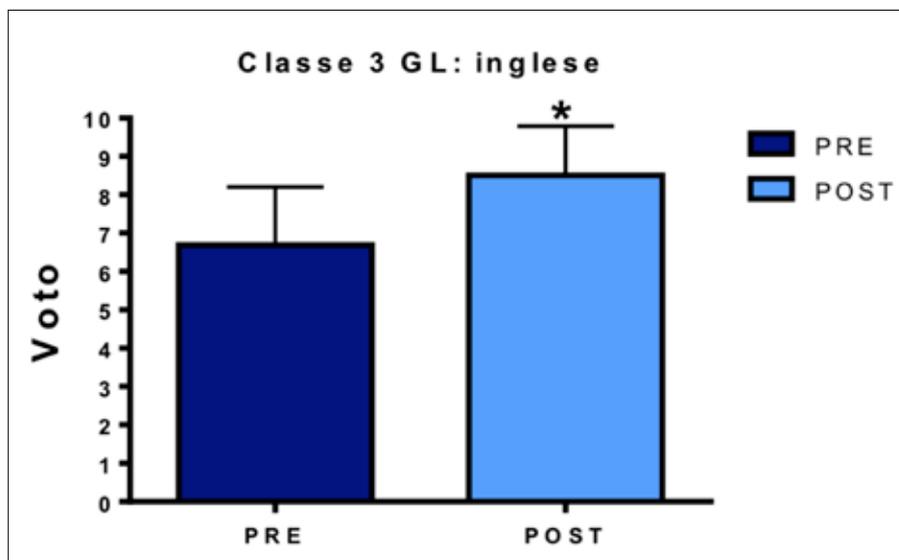


Figura 1

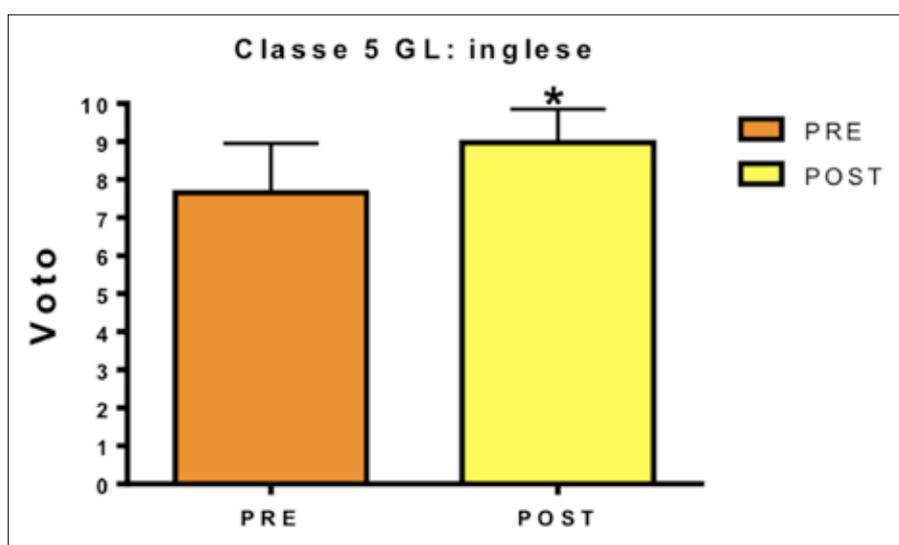


Figura 2



## Attività motoria con un allievo affetto dalla sindrome di CHARGE

### Introduzione

Il lavoro che propongo nasce dall'esperienza svolta nella scuola secondaria di primo grado presso l'Istituto Comprensivo di Buttigliera Alta-Rosta (Torino).

Si è trattata della mia prima esperienza professionale nel sostegno, con un ragazzo di sedici anni affetto dalla sindrome di CHARGE, significativamente limitato nell'ambito delle capacità cognitive, sensoriali e motorie. Dopo le prime difficoltà derivanti dalla reciproca conoscenza, il lavoro messo in campo di concerto con il personale educativo è stato indirizzato soprattutto verso gli aspetti motori e relazionali.

R.P. frequenta la terza media in una scuola e in una classe estremamente accoglienti nei suoi confronti; la copertura totale del suo orario scolastico da parte di educatrici ed insegnanti di sostegno è fondamentale per la sua permanenza a scuola.

Non segue il programma didattico della classe, ma le attività sono state strutturate ad hoc per lui e per gli obiettivi di lavoro prefissati dal gruppo educativo-riabilitativo; gli ausili per i suoi spostamenti presenti a scuola - quali carrozzina, deambulatore, tutori - sono assai agevolanti per la sua vita scolastica.

### La sindrome di CHARGE

La sindrome di CHARGE è una malattia genetica autosomica dominante, causata da alterazioni del gene CHD7 sul cromosoma 8.

CHARGE è un acronimo coniato nel 1981 da una genetista statunitense, R.A. Pagon, che connota le caratteristiche cliniche principali:

- **C:** coloboma oculare
- **H:** difetti cardiaci
- **A:** atresia delle coane
- **R:** ritardo di crescita e/o di sviluppo
- **G:** anomalie genitali e/o urinarie
- **E:** anomalie dell'orecchio e sordità (Beltrame A. e al. 2015).

La prevalenza stimata è 1-12/1000000 nati vivi (Maffè et al. 2015).

Non sono noti teratogeni o fattori di rischio che incrementano il rischio, la sindrome ha una distribuzione

multi-etnica e non è sesso-correlata. La mortalità è maggiore nel periodo neonatale e nella prima infanzia e i pazienti che sopravvivono sono affetti da diversi gradi di disabilità (Santoro L. e al. 2011).

### Il caso di R.P.

R.P. non utilizza i sensi dell'udito e della vista con intenzionalità costante; manifesta interesse per suoni, rumori ambientali, immagini, in maniera molto discontinua e senza apparenti motivazioni. Focalizza l'attenzione su pochissimi eventi, esempio più significativo è il momento del pasto. Non è chiaro se lo faccia in maniera istintiva o intenzionale. R.P. ascolta volentieri la voce altrui, non è in grado di intraprendere alcu-

na attività semplice. Se supportato da segni o dal contatto uditivo, talvolta dimostra di essere in grado di aspettare nell'ottenere l'attenzione altrui (personale scolastico e compagni di classe). Fa fatica a mantenere una corretta posizione eretta, tende a perdere l'equilibrio o a sbilanciarsi in avanti o lateralmente; ha bisogno di un supporto (persona o deambulatore) per mantenere tale posizione per un breve lasso di tempo.

R.P. è in grado di raccogliere, portare a sé o afferrare piccoli oggetti (come stoviglie, bicchieri rigidi, maniglie), ma non con una corretta posizione delle mani; la presa si rivela talvolta debole o poco funzionale. Lancia con una certa forza piccoli oggetti quando è indispettito e vuole comunicarlo. R.P. cammina autonomamente

per brevissime distanze (5/6 passi), in seguito necessita del sostegno di un accompagnatore. Compie invece

lunghe passeggiate all'interno dell'edificio scolastico con il deambulatore con il quale però non riesce a gestire sempre gli spazi. Inoltre per gli spostamenti utilizza tutori e calzature su misura che hanno lo scopo di ridurre i traumi distorsivi e mantengono il piede in moderata flessione dorsale.

R.P. attua spostamenti totalmente autonomi quando è per terra, spingendosi da seduto con le mani e



le gambe; a casa e al centro diurno, ove mancano altri ausili, usa per lo più questa modalità spostandosi serenamente negli ambienti conosciuti. È dipendente dalle persone che lo circondano per tutto ciò che concerne la cura della persona; se l'ambiente è adeguato, è in grado di portare alla bocca il bicchiere con l'acqua e mantenerlo finché gli è necessario; sa portare alla bocca anche il cibo solido (o con le mani o con la forchetta, non con il cucchiaino) non controllando i movimenti con precisione. È collaborativo nei momenti del cambio del pannolone, dei pasti, della vestizione con giacca e con calze, scarpe e tutori. Non è altrettanto collaborativo quando gli si mettono le protesi acustiche.

### Strategie operative

Per quello che riguarda gli aspetti prettamente motorio-posturali, R.P. presenta una serie di problematiche rispetto all'apparato locomotore, molto probabilmente collegate alla sua patologia che, inevitabilmente, limitano il movimento incidendo sul trofismo e sulla postura: presenta il piede equino e una scoliosi dorsale destro convessa.

Il lavoro è stato sviluppato su tre direttrici:

- ◆ Mantenere un sufficiente livello di trofismo e condizionamento generale
- ◆ Limitare l'accentuazione della scoliosi dorsale
- ◆ Limitare l'accentuazione del piede equino

Le ridottissime capacità cognitive di R.P. rendono di fatto impossibile la programmazione di attività ed esercitazioni di tipo educativo e rieducativo al pari di quello che potrebbe accadere per un individuo normodotato, ma è indispensabile l'adattamento alle situazioni che si vengono a creare.

Per quello che riguarda il condizionamento generale abbiamo ridotto, quasi eliminato, l'utilizzo del deambulatore, in modo tale da stimolare il lavoro dei muscoli postu-



rali impegnati nel mantenimento della postura, aspetto inibito dall'uso dell'ausilio. Abbiamo svolto lunghe camminate per mano, con i tutori e le scarpe, che si sono prolungate sino a che R.P. non manifestava il desiderio di fermarsi avvicinandosi alle sedie o alla carrozzina.

Il lavoro per il tronco è stato effettuato esortando R.P. a sedersi a terra e poi a riassumere la stazione eretta con l'ausilio dell'assistente e della trazione degli arti superiori. Oppure, quando si trovava in stazione eretta e cercava di abbracciare l'accompagnatore, questi poneva una resistenza sotto le braccia propriamente dette, inducendolo ad addurre attivamente gli arti superiori, così da attivare gran dorsale, romboide, trapezio, ecc.

L'attività per correggere il piede equino è stata svolta essenzialmente durante la deambulazione con i tutori, durante la quale R.P. è stato indotto a distendere gli arti inferiori così da generare l'allungamento della catena posteriore degli arti interessati.

### Conclusioni

L'approccio con R.P. non è stato facile, ma dopo il primo impatto i suoi comportamenti sono diventati più controllati, la conoscenza reciproca via via crescente ha fatto sì che l'allievo si sia affidato maggiormente e questo mi ha consentito di incrementare lo spettro delle attività, ad esempio riducendo il supporto durante la

deambulazione. Siamo passati dal sostegno nel cavo ascellare della "camminata" campestre di inizio anno scolastico, alla deambulazione per mano, fino a spingerci ad un minimo sostegno nella regione dorsale e addirittura a qualche passo in autonomia. Più in generale, nelle situazioni in cui R.P. è stato coinvolto insieme alla classe, è riuscito a rimanere tranquillo per lungo tempo, così come durante i pasti, che ha consumato in mensa con i compagni.

Riuscire a trascorrere i momenti di socialità senza generare difficoltà rimane uno degli obiettivi primari.

In futuro sarà importante implementare il lavoro svolto l'anno passato, con il supporto dei colleghi e delle educatrici inserendo, anche in orario curricolare, altre esperienze come l'ippoterapia e l'attività in acqua.



### Bibliografia

- ◆ Beltrame A., Marotta O., Bernardo A., Catalano F., Crisci C., Montalbano A.: "Impianto cocleare in due casi di sindrome di CHARGE" - *Frontiera ORL* - Anno IV, N. 1 - febbraio/aprile 2013 pp. 35-45 [http://www.frontieraorl.it/ita/index.php?option=com\\_content&view=article&id=147%3Aimpianto-cocleare-in-due-casi-di-sindrome-di-charge&catid=47%3Aanno-iv-numero-1&Itemid=70&lang=it](http://www.frontieraorl.it/ita/index.php?option=com_content&view=article&id=147%3Aimpianto-cocleare-in-due-casi-di-sindrome-di-charge&catid=47%3Aanno-iv-numero-1&Itemid=70&lang=it)
- ◆ Maffè A., Ribero S., Ferrero C., Giaccio E., Renaudo S., Tallone R., Zuccarofino M., Bossi B., Ginardi C., Ungari S.: "Sindrome di CHARGE: esperienza quadriennale e analisi dei risultati" <http://www.biomedica.net/cdAbstract/signo2012/pdf/22086.pdf>
- ◆ Santoro L. e al., Zallocco F., Ficcardenti A., Ceccarani P., Gabrielli O.: "La sindrome CHARGE" *Area Pediatrica* 2011; 12(5): pp. 205-207 <http://www.simgeped.it/articoli/La%20Sindrome%20CHARGE-area%20pediatrica.pdf>



# Libri

Matteo Merati

G. Righini - D. Trombello

## MISTER VOGLIO GIOCARE A CALCIO

Edizioni Carabà - 144 pagine - 20.00 €



Un manuale educativo per gli addetti ai lavori, ma anche per i genitori e per tutti coloro che amano i bambini e il gioco del calcio. Includere e non escludere, questo è l'intento dell'insegnamento. Il cosiddetto mister, che dovrebbe essere un facilitatore dell'apprendimento, propone un gioco divertente e stimolante, senza dare priorità alla

vittoria ma alla formazione dei bambini. Un manuale ricco di spunti di riflessione e di lavoro, non solo un eserciziario. Gli autori cercano di trasmettere emozioni positive e di dare un metodo di allenamento per non creare danni, rispettando le fasi evolutive del bambino nelle sue varie forme.

Muriel Sutter

## BURNER GAMES

Edizioni Carabà - 127 pagine - 14.90 €



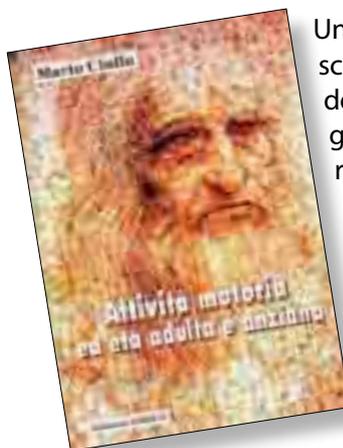
Traduzione italiana del testo svizzero Burner Games - Small Games with a huge fun factor, questo interessante volumetto presenta alcuni tipi di giochi ultimamente poco considerati, con l'intento di reintrodurre in palestra giochi come dodge ball, palla prigioniera, palla martello, che hanno il grande vantaggio di essere divertenti per

le persone di tutte le età. Organizzati in base all'intensità richiesta, possono essere usati come ricompensa dopo una lezione intensa, come introduzione a una lezione di mattina presto o come saluto nell'ultima lezione prima delle vacanze: con queste idee di gioco, il divertimento e il coinvolgimento sono garantiti!

Mario Ciulla

## ATTIVITÀ MOTORIA ED ETÀ ADULTA E ANZIANA

Edizione Greco - 70 pagine - 9.00 €



Un libro utilissimo alla conoscenza del valore profilattico dell'attività motoria nel soggetto anziano e il suo impiego razionale, per prevenire arteriosclerosi, malattie cardiovascolari, cancro e tenere sotto controllo osteoporosi e diabete. Un testo interessante che insegna a limitare i danni provocati da malattie degenerative e legate all'invecchiamento fisico,

proprio grazie a una consona e indispensabile attività motoria, praticata con continuità.

Il volume può essere richiesto mediante contrassegno o assegno non trasferibile, vaglia postale o inviando francobolli. Le richieste vanno indirizzate a: Prof. Ciulla Mario Giuseppe e-mail ciullag@yahoo.it

M. Franchi - B. Carbone

## GLI INAFFONDABILI

Ediciclo Editore - 122 pagine - 14.00 €



Da trent'anni Mario Franchi è allenatore di nuoto. Da trent'anni ha accettato la sfida di aiutare bambini a diventare adulti, e qualche volta anche campioni. Dopo trent'anni, seguendo giorno dopo giorno i suoi ragazzi, Mario Franchi è più che mai convinto di quanto siano imprescindibili nella formazione sportiva il rispetto, la predisposizione all'ascolto e all'osservazione, la fiducia reciproca: strumenti culturali che sono l'unica garanzia, ben al di là delle competenze e della preparazione tecnica, per

un armonico sviluppo psicofisico del giovane essere umano che si sta allenando. Mario Franchi ha aperto l'archivio delle sue storie e delle sue conoscenze a Betta Carbone. E a Betta hanno raccontato la loro esperienza di "allievi" di Mario persone che, nella vita, hanno poi saputo intraprendere strade diversissime dal nuoto - un operatore culturale, un imprenditore, una suora - ma che, grazie a quel percorso educativo, hanno realizzato pienamente se stessi.

# Progettare per competenze in educazione fisica: metodi e metodologie

## Presentazione

L'idea di approfondire l'argomento delle metodologie è nata all'interno della Capdi & LSM su sollecitazione dei colleghi che desideravano proseguire il percorso di riflessione sul tema delle competenze motorie. Il gruppo di lavoro composto da docenti di ogni ordine e grado ha quindi proseguito la ricerca che si conclude con questa pubblicazione. La dispensa chiude un percorso di ricerca iniziato ben dieci anni fa, nel 2005, quando la Capdi & LSM ha avviato una prima riflessione sulle competenze motorie (Prato 2005) con l'iniziativa *L'Educazione fisica che vogliamo*<sup>1</sup>, che ha chiamato alla riflessione molti insegnanti di Educazione Fisica, con la finalità di definire ed approfondire il ruolo e gli obiettivi della disciplina nel contesto dell'Istituzione scolastica italiana. In seguito a questo primo incontro, che ha coinvolto una trentina di docenti provenienti da tutt'Italia, si sono svolte delle convention con scadenza annuale, durante le quali si sono messe a fuoco una serie di tematiche riguardanti l'educazione fisica. La prima stesura delle *Competenze motorie dai 3 ai 6 anni* è del 2006. Nel 2007 e 2008, il gruppo di ricerca della Capdi & LSM, costituito da una ventina di docenti di educazione fisica, ha lavorato alla definizione degli *Standard di apprendimento delle competenze motorie e i livelli di padronanza*; nel 2009 si è affrontato il tema delle *Competenze motorie e la valutazione*. Nel 2010 si sono pubblicate le *Linee guida per l'educazione fisica adattata in ambito scolastico*. Il percorso di ricerca è poi proseguito nel 2011 con la messa a punto, in collaborazione con la Casa Editrice Spaggiari, del primo registro di educazione fisica, aggiornato e riproposto nella nuova stesura nel 2014. Il 2013 è stato l'anno della pubblicazione della dispensa *Le*

1 Lucia Innocente, *Le nuove competenze motorie. Percorso realizzato dal gruppo di ricerca della Capdi&LSM negli anni 2012 - 2013*, in *La rivista di Educazione Fisica - Scienze Motorie e Sport*, n. 2, aprile/giugno 2013, pp. 3-6.

*nuove competenze motorie dai 3 ai 19 anni*, competenze che sono state riviste, aggiornate ed adeguate alla luce delle nuove normative: i D.P.R. n. 87 - 88 - 89/2010 (Regolamenti) per il 2° ciclo, e il D.P.R. n. 254/2012 per il 1° ciclo (Nuove Indicazioni). Tutte le pubblicazioni sono state possibili grazie alla collaborazione e al contributo della Casa Editrice D'Anna. Questa settima dispensa propone un approfondimento relativo alla

*Progettazione per competenze: metodi e metodologie*, i cui risultati riportano gli esiti della sperimentazione dei percorsi operativi, progettati a partire da un format di scheda condiviso. Il tema che il gruppo di ricerca ha indagato riguarda: *Il compito unitario e la sua valutazione*, concetti approfonditi insieme perché ritenuti fortemente interconnessi e centrali all'interno di un percorso mirato allo sviluppo di competenze. Anche in questo caso, il gruppo ha elaborato un format di scheda, con lo scopo di chiarire il significato che il compito unitario riveste all'interno di una progettazione per competenze in rapporto alle diverse modalità di valutazione, lavoro arricchito da numerose esemplificazioni di percorsi e di attività, che gli autori hanno dapprima sperimentato nelle loro classi e poi steso sul piano teorico. L'ultimo argomento di riflessione proposto è il *Piano di lavoro di progettazione annuale del docente*, che si presenta un po' come la sintesi del percorso intrapreso in questi dieci anni, contenente le linee generali per la progettazione di attività e di per-



corsi di educazione fisica riferiti al curriculum dalla scuola dell'infanzia al 2° ciclo. Come a dire che, dopo aver riflettuto sui concetti che fondano la progettazione didattica (competenze, programmazione e progettazione, metodologia, compito unitario, standard di apprendimento, valutazione, adattamento, ecc.), in coerenza con la normativa di riferimento, si procede ora a mettere insieme tutti questi elementi, presentando un'ipotesi di scansione temporale dei vari percorsi didattici per i quali si esplicitano le conoscenze/abilità, le competenze ad essi connessi, i compiti unitari e le modalità per la loro valutazione.

Per comprendere il lavoro è utile far riferimento alla dispensa pubblicata nel 2013 dalla Capdi & LSM in collaborazione con la Casa Editrice D'Anna, "*Le nuove competenze motorie dai 3 ai 19 anni*".

La Capdi & LSM mette a disposizione degli insegnanti questo nuovo strumento per un insegnamento sempre più efficace. Buon lavoro a tutti!