

❖ **UNITA' DI APPRENDIMENTO 1** (anno scolastico 2006/2007) :

IL VOLLEY : APPRENDIMENTI TECNICI E GIOCO DI SQUADRA

Nel nuovo anno scolastico (classe 3°), da te appena iniziato, dopo una breve fase (articolata in quattro sedute) di *preparazione atletica* (mirata allo sviluppo - in particolare - della capacità di resistenza alla fatica e della flessibilità muscolare), diamo seguito al percorso educativo, iniziato lo scorso anno scolastico, di conoscenza e pratica più approfondita di diversi sport. La disciplina sportiva che affronteremo per prima è il gioco della Pallavolo.

➔ Gli *obiettivi* educativi, sia specifici (abilità e conoscenze relative al volley) sia generali (obiettivi conoscitivi e comportamentali), che assumeremo a riferimento nella prima *Unità* di Apprendimento sono i seguenti :

A. Apprendere e consolidare le abilità tecniche specifiche della Pallavolo

A.1 Apprendere e consolidare il palleggio.

A.2 Apprendere e consolidare il bagher

A.3 Consolidare la battuta di sicurezza

A.4 Apprendere la battuta dall'alto

A.5 Apprendere e applicare semplici schemi di gioco

B. Consolidare le abilità operative e socio-relazionali acquisite manifestando un impegno continuo nell'autocontrollo, nella collaborazione con gli altri e nell'auto-correzione delle personali *performance* motorie.

B.1 Manifestare impegno costante nel tentativo di migliorare le abilità specifiche già possedute.

B.2 Esprimere comportamenti socio-relazionali decisi ma corretti nello svolgere il ruolo di arbitro con i compagni.

B.3 Assumere un atteggiamento responsabile in ogni fase operativa e aiutare i compagni in difficoltà.

➔ Valutazione dei personali apprendimenti e comportamenti.

L'esperienza didattica avrà inizio con una verifica delle tue abilità di base nel gioco del volley (palleggio, bagher, battuta di sicurezza e "a tennis")

La verifica delle medesime abilità, effettuata nuovamente a fine *unità di apprendimento*, ti permetterà di valutare il miglioramento ottenuto.

Durante lo svolgimento delle attività didattiche programmate l'insegnante osserverà i tuoi comportamenti e, a fine percorso didattico, ti valuterà anche in relazione agli obiettivi del gruppo B

➔ Scheda per la rilevazione dei risultati personali

Nella successiva scheda per la rilevazione dei risultati personali dovrai registrare (sia nella fase iniziale sia nella fase finale dell'*unità di apprendimento*) le valutazioni dell'insegnante in relazione agli obiettivi A1, A2, A3, A4 e A5 ; nella fase finale dell'*unità di apprendimento*, dovrai esprimere una tua valutazione in merito agli obiettivi B1 e B2 e B3.

SCHEDA PER LA RILEVAZIONE DEI RISULTATI PERSONALI

	Rilevazione iniziale	Rilevazione Finale
<p>⇒ Obiettivi A :</p> <p>A.1 Palleggio</p> <p>A.2 Bagher</p> <p>A.3 Battuta sicur.</p> <p>A.4 Battuta“tennis</p> <p>A.5 Tecnica gioco</p>	<p>Numero palleggi :</p> <p>Numero palleggi :</p> <p>Numero battute :</p> <p>Numero battute :</p>	<p>Numero palleggi :</p> <p>Numero palleggi :</p> <p>Numero battute :</p> <p>Numero battute :</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> E </p>

<p>⇒ Obiettivi B :</p> <p>B.1 Impegno per migliorare</p> <p>B.2 Corrett. e decisione nell'arbitrare</p> <p>B.3 Responsabilità e collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">⇒</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td><input type="checkbox"/> A</td><td><input type="checkbox"/> B</td><td><input type="checkbox"/> C</td><td><input type="checkbox"/> D</td><td><input type="checkbox"/> E</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> A</td><td><input type="checkbox"/> B</td><td><input type="checkbox"/> C</td><td><input type="checkbox"/> D</td><td><input type="checkbox"/> E</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> A</td><td><input type="checkbox"/> B</td><td><input type="checkbox"/> C</td><td><input type="checkbox"/> D</td><td><input type="checkbox"/> E</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> E
<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> E												
<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> E												
<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> E												

Legenda :

- A. Ottimo
- B. Distinto
- C. Buono
- D. Sufficiente
- E. Non sufficiente

➔ Confrontando le rilevazioni iniziali e finali in relazione agli obiettivi A1, A2, A3 e A4, come valuti il miglioramento tecnico da te ottenuto ?

NON SUFF.

SUFFICIENTE

BUONO

DISTINTO

OTTIMO

❖ UNITA' DI APPRENDIMENTO 2 :

CORPO, MOVIMENTO, SALUTE E CORRETTI STILI DI VITA

- ➔ Come ti ho già comunicato in precedenza, parallelamente alla realizzazione di percorsi didattici in prevalenza pratici, svilupperemo alcuni percorsi con contenuti teorici. In tal modo potrai via via impossessarti di nuove **competenze** (o consolidare competenze già acquisite) frutto dell'intreccio consapevole tra **abilità** e **conoscenze** che appartengono allo specifico ambito educativo, ma anche ad ambiti disciplinari diversi.
- ➔ Gli argomenti che caratterizzano l'*Unità di Apprendimento 2* mirano a mettere in evidenza la stretta relazione esistente tra la corretta e continuativa pratica motoria (in ogni età), l'alimentazione equilibrata ed il mantenimento di un adeguato stato di benessere sia fisico-organico sia psicologico e sociale. Molte volte, infatti, nella cosiddetta società del *benessere economico*, una alimentazione poco equilibrata ed una mancanza di idonee e quotidiane esperienze motorie sono causa frequente sia di particolari problematiche psico-fisiche nell'età dello sviluppo (obesità, disarmonie, paramorfismi ecc..) sia dell'insorgere di molteplici patologie tipiche dell'età adulta (patologie cardio-vascolari e circolatorie, patologie osteo-articolari ecc..). E' pertanto oggi necessario, con interventi educativi rivolti alle giovani generazioni, favorire il recupero di corretti e consapevoli *stili di vita*, tra cui l'abitudine ad una continuativa ed equilibrata pratica motoria e l'abitudine ad una alimentazione corretta ed equilibrata (in ogni età).
- ➔ Il presente percorso didattico-educativo *pluridisciplinare* mette in relazione conoscenze acquisite in Scienze (Anatomia e Fisiologia del corpo umano e principi elementari di Educazione Alimentare), con abilità e conoscenze che appartengono all'ambito motorio e sportivo.
- ➔ Gli *obiettivi educativi* assunti a riferimento nella quinta *unità di apprendimento* sono i seguenti :
 - A. Comprendere la stretta relazione esistente tra i corretti *stili di vita*, il benessere psico-fisico e la prevenzione di molteplici patologie, nelle diverse età.
 - A.1 Conoscere le principali cause che, nella nostra società, concorrono a trasformare la società del *benessere economico* in società del *malessere psicofisico*.
 - A.2 Comprendere i significati di *Educazione alla Salute, Stili di vita, Medicina preventiva e Cultura della prevenzione*.
 - A.3 Conoscere i benefici effetti di una corretta pratica motorio-sportiva e di una equilibrata alimentazione sullo sviluppo fisico-organico in età evolutiva.
 - A.4 Conoscere i benefici effetti della corretta pratica motoria e dell'equilibrata alimentazione sul mantenimento della salute in età adulta (e oltre).
 - A.5 Conoscere le principali patologie psico-fisiche indotte dalla mancanza di movimento e dalla scorretta assunzione di alimenti, sia in età evolutiva sia in età adulta.

B. Acquisire semplici competenze di base in relazione alla gestione di corretti *stili di vita*, sia sul piano della pratica motoria e sportiva sia sul piano dell'alimentazione.

B.1 Saper gestire autonomamente alcune attività motorie nel rispetto di elementari principi di base.

B.2 Conoscere alcuni semplici principi di base utili per la organizzazione di una corretta alimentazione nella vita quotidiana e nella pratica dello sport.

➔ *Fasi di sviluppo* del percorso didattico-educativo (*Unità di Apprendimento 2*) :

a. La prima fase, articolata in tre lezioni, prevede interventi *frontali* dell'insegnante ai quali seguiranno conversazioni guidate e richieste di chiarimento degli alunni.

(a conclusione della prima fase l'insegnante consegnerà ai ragazzi appunti dattiloscritti inerenti i contenuti trattati).

b. La seconda fase, articolata in uno o più incontri, prevede [interventi di approfondimento con il medico](#) (vedi file allegati con i contenuti trattati e la documentazione fotografica)

c. Terza fase : [questionario di verifica](#) (vedi file allegato) e compilazione griglia di autovalutazione

➔ SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE FINALE

■ A conclusione dell'*U. di A. 2*, compila la seguente scheda di auto-valutazione :

⇒ Durante lo specifico percorso educativo e formativo la mia attenzione è stata:

Continua Abb.continua Accettabile Scarsa Inadeguata

⇒ Il mio interesse per gli argomenti trattati è stato :

M.buono Buono Accettabile Scarso Nullo

⇒ Il mio livello di comprensione dei contenuti trattati è stato :

M.buono Buono Abb.Buono Scarso Insufficiente

⇒ L'esperienza educativa specifica ha sollecitato nelle mie abitudini :

Molti cambiamenti Cambiamenti minimi Nessun cambiamento

SCUOLA MEDIA “A. EINSTEIN”
Reggio Emilia

Anno scolastico 2006/2007

**PERCORSO EDUCATIVO E DIDATTICO DI
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 3°...

Unità di Apprendimento 2

**“CORPO, MOVIMENTO, SALUTE
& CORRETTI STILI DI VITA**

Appunti redatti dall'insegnante, in relazione ai contenuti trattati

Anno scolastico 2006/2007

Progetto Educativo e Didattico *Pluridisciplinare* :

CORPO, MOVIMENTO, SALUTE & CORRETTI STILI DI VITA

Un idoneo livello di preparazione, per lo studente che si appresta a concludere il percorso della Scuola Secondaria di I° grado, non può prescindere da una conoscenza *pluridisciplinare* dei diversi contenuti trattati e appresi nelle diverse materie. Tale preparazione è alla base di fondamentali categorie mentali come la capacità di mettere in relazione conoscenze diverse, la capacità di analisi e valutazione critica delle opportunità formative vissute, la capacità di esprimere un pensiero divergente e una rielaborazione delle conoscenze acquisite.

Un esempio significativo di percorso a valenza *pluridisciplinare* è rappresentato dal progetto educativo e didattico “*Corpo, Movimento, Salute e Corretti Stili di Vita*”

Infatti, i contenuti che caratterizzano il progetto medesimo mettono in relazione conoscenze ed abilità che appartengono agli ambiti disciplinari Scientifico (Scienze), Tecnico (Tecnologia) e Fisico-Motorio (Scienze Motorie e Sportive).



Lo specifico Progetto educativo mira a sollecitare l'attenzione degli alunni e delle alunne su alcune particolari problematiche, in ordine alla salute psico-fisica, che oggi caratterizzano la cosiddetta società del *benessere economico*, e tende a promuovere, nelle stesse giovani generazioni, l'assunzione consapevole di corrette abitudini e positivi *stili di vita*, con particolare riferimento sia alla pratica motoria e sportiva sia alle consuetudini alimentari.

In un secondo momento il presente progetto si arricchirà di alcune semplici sollecitazioni educative, proposte da un Medico, centrate sulla prevenzione al fumo delle sigarette e al consumo di sostanze alcoliche.

E' quindi possibile affermare che la complessiva esperienza formativa *pluridisciplinare* di *Educazione alla Salute* svilupperà, nell'insieme, i seguenti quattro principali *nuclei tematici*:

1. La pratica motoria e sportiva come prevenzione di patologie e mantenimento della salute.
2. La corretta alimentazione come prevenzione di patologie e mantenimento della salute.
3. Le mille ragioni che inducono ad evitare il fascino della sigaretta.
4. Le mille ragioni che inducono ad evitare il consumo di sostanze alcoliche

I quattro nuclei tematici sopra indicati sono accomunati dalle seguenti *parole chiave* :

STILI DI VITA, PREVENZIONE, BENESSERE PSICO-FISICO.

Infatti, i singoli interventi educativi e formativi programmati, pur nella loro semplicità :

- a. mirano a promuovere, negli alunni e nelle alunne, l'assunzione di corretti *stili di vita* (corretti *stili di vita* = positivi e stabili comportamenti) ;

- b. si caratterizzano come educazione dei giovani alla *prevenzione* di molteplici patologie tipiche di una società tecnologica come la nostra ;
- c. tendono a creare negli adolescenti di oggi, adulti di un domani molto vicino, i presupposti culturali e strumentali per il mantenimento del personale *benessere psico-fisico*.

LA PRATICA MOTORIA E LA CORRETTA ALIMENTAZIONE COME POSITIVI *STILI DI VITA*

- ➔ Perché è oggi divenuto particolarmente importante educare i giovani a svolgere una equilibrata e continuativa pratica motoria e ad acquisire corrette abitudini alimentari ?

R. Nei paesi occidentali a forte industrializzazione, l'aumentata disponibilità economica e l'utilizzo di tecnologie sempre più sofisticate hanno indotto sensibili cambiamenti sia nella qualità e nella quantità degli alimenti ingeriti quotidianamente sia nella quantità e nella qualità delle azioni motorie ogni giorno compiute.

Una vita sempre più sedentaria (ormai gli adulti utilizzano l'automobile anche per spostamenti *millimetrici*, e i bambini ed i ragazzi passano lunghe ore, ogni giorno, immobili davanti al televisore o impegnati con il *videogame*) ed un'alimentazione (spesso) troppo abbondante sono tra le principali cause dell'insorgere di sempre più frequenti *patologie del benessere* (obesità, malattie cardio-vascolari e circolatorie, patologie dell'apparato digerente e dell'apparato osteo-articolare ecc..).

A seguito di tutto ciò, la *società del benessere economico* sta rischiando di trasformarsi nella *società del malessere psico-fisico*.

E' quindi importante che i giovani imparino rapidamente a riconoscere le molteplici contraddizioni della nostra società e sappiano valutare e scegliere sempre più e sempre meglio, facendo leva su conoscenze e abilità acquisite, anche in ordine al personale mantenimento del benessere psico-fisico.

- ➔ Quali sono i principali *fattori di rischio*, per la nostra salute, indotti - nella società odierna - da una scelta inadeguata e scorretta di comportamenti e *stili di vita* ?

R. Tra i principali *fattori di rischio* possiamo indicare :

- ⇒ il sovrappeso (spesso generato da un'alimentazione troppo abbondante e dalla mancanza di attività motoria) ;
- ⇒ l'alimentazione scorretta ;
- ⇒ la sedentarietà ;
- ⇒ il fumo ;
- ⇒ l'alcolismo ;
- ⇒ lo stress ;
- ⇒ il diabete ;
- ⇒ il colesterolo oltre la norma ;
- ⇒ l'ipertensione ;

Un adulto sottoposto ad uno dei *fattori di rischio* indicati si espone maggiormente all'insorgere di molte patologie a carico dell'organismo. In modo particolare, se i *fattori di rischio* (nella stessa persona) sono più di uno, si assiste all'aumento esponenziale del *rischio* stesso.

Essendo il sovrappeso uno dei principali *fattori di rischio* per la salute dei cittadini (ultimamente sempre più spesso denunciato dalla medicina ufficiale), ed essendo tutto ciò generato (in prevalenza) da cattive abitudini alimentari e da mancanza di attività motoria (altri *fattori di rischio*), trova la sua ampia legittimazione il presente intervento educativo e formativo.

Con lo scopo di evitare il più possibile i fattori di rischio per la salute sopra indicati si rende necessario un efficace intervento educativo e formativo mirato a sensibilizzare le giovani generazioni. Solo in tal modo, ai grandi passi compiuti negli ultimi decenni dalla *medicina terapeutica* si abbinerà una competenza dell'individuo (come suggerito in molteplici documenti della *Organizzazione Mondiale della Sanità*, O.M.S.) nel saper gestire il proprio benessere prevenendo in tal modo innumerevoli patologie (*cultura della prevenzione o medicina preventiva*).

CORRETTA PRATICA MOTORIA E BENESSERE PSICO-FISICO

➔ In che modo una corretta e continuativa pratica motoria contribuisce allo sviluppo adeguato del nostro organismo e al mantenimento di un idoneo stato di benessere psico-fisico ?

R. In sintesi, è possibile affermare che i diversi apparati e sistemi del nostro organismo traggono grande vantaggio, in ogni età, da una pratica motoria svolta con regolarità e nel rispetto delle caratteristiche psico-fisiche individuali.

In particolare, in età evolutiva, la corretta pratica motoria e sportiva favorisce e sostiene lo sviluppo di tutti gli organi, gli apparati e i sistemi del nostro corpo. In età adulta, tale pratica, svolta con continuità ed equilibrio, si rivela indispensabile per il mantenimento dell'efficienza psico-fisica, la prevenzione (in particolare) di patologie cardio-vascolari, e rappresenta valido espediente per combattere lo *stress* indotto da ritmi di vita spesso frenetici.

Anche nella terza età la pratica motoria rappresenta contributo sostanziale contro l'insorgere di molteplici patologie (respiratorie, cardio-circolatore, osteo-articolari ecc..) rallentando il processo di invecchiamento e di degenerazione di organi e apparati.

▶ Attività motoria e sviluppo del SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO

- La pratica motoria e lo sport sollecitano il sistema cardio-circolatorio ad un'attività più intensa in quanto, per sopperire all'aumentato fabbisogno di ossigeno la *frequenza cardiaca* (numero di battiti al minuto) cresce in modo adeguato.
- Il muscolo cardiaco, come tutti i muscoli del nostro corpo, aumenta la sua efficienza con l'allenamento arrivando a sviluppare il medesimo lavoro con minore sforzo
- Le persone poco abituate all'attività motoria rispondono all'aumentato improvviso fabbisogno di ossigeno con fatica ed un enorme dispendio energetico (in relazione al lavoro compiuto) : la frequenza cardiaca, nel salire le scale, nel correre per non perdere l'autobus, nel camminare in salita ecc.. aumenta in tempi rapidissimi ai massimi livelli possibili.
- Svolgere regolarmente attività motoria (camminare, correre, nuotare, giocare a palla, andare in bicicletta ecc..) produce un adattamento allo sforzo dell'intero sistema cardio-circolatorio.

- Il soggetto allenato risponde alla aumentata richiesta di ossigeno (che comporta un aumento della frequenza cardiaca) con minore sforzo, con maggiore durata e con un minore accumulo di stanchezza rispetto alla persona non allenata.
- La regolare e corretta pratica motoria, svolta in modo continuativo :
 - produce un ispessimento del miocardio (muscolo cardiaco) ; ciò comporta una maggiore gittata sistolica ad ogni contrazione ed una conseguente frequenza cardiaca più contenuta nell'affrontare i diversi carichi di lavoro ;
 - favorisce la circolazione del sangue e lo scambio gassoso all'interno della cellula (cessione di anidride carbonica e acquisizione di ossigeno).

► Attività motoria e sviluppo dell'APPARATO RESPIRATORIO

- Come già sottolineato nel precedente capitolo, una aumentata intensità del lavoro muscolare comporta una crescita del fabbisogno di ossigeno.
- Parallelamente all'aumento della frequenza cardiaca aumentano il numero degli atti respiratori al minuto e, conseguentemente a ciò, cresce la *ventilazione polmonare*. In tal modo si riesce a soddisfare il cresciuto fabbisogno di ossigeno (necessario all'aumentata richiesta di energia) e si favorisce l'espulsione della maggiore quantità di anidride carbonica prodotta dalla "combustione" all'interno delle cellule.
- Come già appreso nel programma specifico sviluppato dall'insegnante di Scienze, la *inspirazione* (immissione di aria nei polmoni) e la *espirazione* (espulsione dell'aria dai polmoni) sono provocate da una mutata pressione all'interno della gabbia toracica.
- Il diaframma (principale muscolo respiratorio) ed i muscoli intercostali (i muscoli tra le coste), contraendosi e rilassandosi, con un'azione sinergica, aumentano e diminuiscono il volume della gabbia toracica ; tale aumento e tale diminuzione provocano la crescita e la diminuzione della pressione all'interno della gabbia toracica medesima, provocando le *inspirazioni* e le *espirazioni*.
- L'attività motoria e sportiva, favorendo lo sviluppo dei muscoli che presiedono all'atto respiratorio, sostiene l'aumento della capacità respiratoria dell'individuo e sollecita un più adeguato utilizzo dell'ossigeno da parte dei tessuti.

► Attività motoria e sviluppo del SISTEMA MUSCOLARE

- Il movimento volontario si realizza a seguito della contrazione e del rilassamento dei muscoli scheletrici, a proseguimento di un progetto d'azione.
- Le fibre muscolari, di cui è composto un muscolo, si contraggono quando ricevono un comando dal sistema nervoso centrale. Molti movimenti richiedono la partecipazione di un gran numero di muscoli che si contraggono e si rilasciano con azione sinergica.
- Esercitando in modo adeguato i muscoli con corrette attività motorie e sportive, le fibre divengono più robuste e i muscoli medesimi possono lavorare più a lungo (e in modo più efficace) accumulando minore stanchezza. Al contrario, una scarsa sollecitazione del sistema muscolare produce *ipotonia*, cioè scarsa capacità contrattile e quindi di lavoro (N.B. : è diversissima la capacità di produrre lavoro muscolare, a parità di sforzo, tra il soggetto allenato e il soggetto non allenato).
- In età evolutiva, un equilibrato sviluppo muscolare è condizione per sostenere un corretto accrescimento dell'apparato scheletrico ; i *paramorfismi*, che consistono in una crescita scorretta di tale apparato (esempio di *paramorfismi* : scoliosi,

lordosi, scapole alate ecc.), sono spesso (nell'infanzia e in età puberale) la conseguenza della mancanza di un idoneo tono muscolare dei muscoli della schiena.

► Attività motoria e sviluppo dell'APPARATO SCHELETRICO

- In età evolutiva, per favorire un idoneo sviluppo dell'impalcatura scheletrica, si rivela fondamentale una corretta alimentazione, ma altrettanto importante è un'adeguata e continuativa pratica motoria o sportiva. Infatti, la sollecitazione della struttura ossea mediante le attività motorie e sportive favorisce l'irrobustimento della struttura medesima (N.B. : il tessuto osseo degli atleti e delle atlete è notevolmente più ricco di componenti minerali e più robusto di quello di individui che non praticano attività fisica).
- In età adulta e nella terza età, il movimento rappresenta valido contrasto alla degenerazione della robustezza del tessuto (ad esempio, per contrastare l'*osteoporosi* i medici consigliano ad adulti e anziani esperienze motorie adeguate con funzioni sia preventive sia terapeutiche).
- Anche le articolazioni, se non vengono sollecitate da idonei esercizi ginnici e motori, a partire dalla pre-adolescenza, perdono rapidamente in ampiezza del movimento e, articolazioni meno mobili sono più facilmente preda di degenerazioni dovute all'invecchiamento ; pertanto, dall'infanzia alla terza età, svolgere frequentemente azioni motorie per sollecitare e mantenere l'ampiezza dei movimenti (ginnastica, stretching ecc.), oltre a favorire il benessere fisico generale, assume il significato di prevenzione delle patologie dell'apparato in oggetto.

➔ Quali principi regolano la organizzazione di una corretta pratica motoria e sportiva nelle diverse età ?

R. E' fondamentale che le attività motorie e sportive, in ogni età, vengano svolte nel rispetto dei seguenti tre principi di base :

1. principio della **CONTINUITA'** (Le attività motorie e sportive, in ogni età, non devono essere svolte casualmente, alternando periodi di impegno ad altri di completo disimpegno. E' necessario praticare attività motoria tutto l'anno con l'obbligo (indicativamente) di almeno due/tre sedute settimanali. La durata di ciascuna seduta non deve essere casuale, ma deve corrispondere all'età del soggetto coinvolto e alla capacità acquisita di resistere allo sforzo fisico) ;
2. principio della **GRADUALITA'** (L'intensità dell'impegno motorio e sportivo deve crescere nel tempo in modo progressivo ; uno sforzo troppo intenso, non corrispondente all'efficienza fisica acquisita dal soggetto, comporta sempre e comunque uno *stress* e, pertanto, deve essere evitato) ;
3. principio della **SOGGETTIVITA'** (le attività motorie e sportive devono essere svolte nel rispetto delle caratteristiche fisico-organiche di ciascun soggetto).

➔ Quali attività motorie vengono consigliate nelle diverse età ?

R. In età evolutiva (infanzia, pre-adolescenza e adolescenza) si consigliano in modo particolare frequenti esperienze motorie all'aperto e (quando possibile) in ambiente naturale. I diversi sport (individuali e di squadra), se correttamente proposti e vissuti, rappresentano un contributo importante nella formazione anche psicologica e sociale dei

bambini, dei ragazzi e dei giovani, ma occorre rifuggere da esperienze troppo impegnative, più centrate sul narcisismo adulto (alla esasperata ricerca di campioni) che non sui reali bisogni psico-fisici e sociali dei ragazzi stessi.

In questa età sarebbe necessario svolgere almeno un'ora di attività motoria o sportiva ogni giorno !

In età adulta le attività motorie devono essere più moderate. Sono possibili anche attività sportive agonistiche (purchè sempre nel rispetto delle caratteristiche psico-fisiche del soggetto), ma ideali si rivelano il camminare a lungo, il correre lentamente, l'andare in bicicletta, il nuotare lentamente e a lungo, gli esercizi di ginnastica dolce.

Per le persone anziane sono consigliate attività non faticose come il camminare lentamente a lungo, il nuotare lentamente, l'eseguire lenti esercizi di ginnastica dolce o di yoga.

Inutile sottolineare l'importanza di periodici controlli medici (in ogni età) e di un attento ascolto delle reazioni che il nostro organismo produce alle diverse sollecitazioni motorie o sportive.

Un carico di lavoro superiore alle possibilità del soggetto si rivela dannosissimo per tutto l'organismo e non contribuisce certamente a rendere costante uno stile di vita.

CORRETTA ALIMENTAZIONE E BENESSERE PSICO-FISICO

➔ Quali motivazioni inducono oggi le istituzioni scolastiche a proporre sempre più frequenti semplici interventi di Educazione Alimentare ?

R. Fino a pochi decenni or sono era opinione diffusa che un'alimentazione abbondante fosse garanzia di salute e benessere : condizioni socio-economiche e culturali diverse da quelle attuali hanno indotto tale erronea credenza. Lo stereotipo del binomio *mangiare abbondantemente = salute*, tutt'oggi a volte presente nelle convinzioni di molti adulti, una cucina casalinga sempre più rara, il diffondersi dei *fast-food*, e l'effetto condizionante della pubblicità, inducono a comportamenti errati sia nella scelta qualitativa sia nella scelta quantitativa dei cibi da consumare.

La conseguenza di tutto ciò è un aumento considerevole degli indici di obesità in ogni fascia d'età, con tutto quel che ne consegue sul piano della salute.

Un'alimentazione troppo abbondante e scorretta, ed un (quasi sempre) conseguente sovrappeso (unitamente al diminuire dell'attività fisica), comportano infatti l'insorgere più frequente di molteplici patologie (ad es. : malattie tumorali, patologie dell'apparato cardio-vascolare e circolatorio, patologie dell'apparato digestivo ecc..).

Per evitare ciò si rendono necessari interventi educativi di sensibilizzazione (soprattutto con le giovani generazioni) con lo scopo di contribuire a diffondere una nuova *cultura della corretta alimentazione*, parte integrante della *cultura della prevenzione e del benessere psico-fisico*.

➔ A quali principi dobbiamo ispirarci per organizzare una corretta ed equilibrata alimentazione ?

R. In incontri con il Medico, organizzati nei passati anni scolastici, i relatori hanno più volte invitato i ragazzi e le ragazze a rispettare soprattutto il *principio della VARIETA'* degli alimenti.

E' pertanto indispensabile nutrirsi con cibi che appartengono :

a. al **gruppo dei cereali** (".... di questi cereali noi mangiamo soprattutto pane e pasta bianca, ma bisogna mangiare anche pane e pasta integrale. Inoltre, è importante mangiare anche cereali come il riso, il farro, l'orzo ecc.");

- b. al **gruppo del latte e dei latticini** (“privilegiare latte e latticini magri”);
- c. al **gruppo della frutta e della verdura** (“... la frutta e la verdura sono fondamentali in quanto contengono acqua, sali minerali, fibra, vitamine ecc.. ; è necessario consumare almeno cinque porzioni al giorno”);
- d. al **gruppo degli alimenti proteici** (carne, pesce, uova) (viene suggerito di mangiare meno carne e più pesce in quanto, quest’ultimo, è ricco di grassi che fanno bene all’organismo)

Altri semplici *principi* ai quali ispirarsi nella organizzazione di una corretta alimentazione sono :

1. il *principio della CORRISPONDENZA* tra la quantità di alimenti assunti e il personale consumo calorico giornaliero ;
2. il *principio della DISTRIBUZIONE* quantitativa giornaliera degli alimenti (colazione molto abbondante, frequenti corretti spuntini, pranzo moderato e cena leggera) ;
3. il *principio dell’ EQUILIBRIO* fra proteine, grassi e carboidrati ;
4. il *principio della CONTINUITA’* (è importante che le indicazioni alla base di una corretta alimentazione siano costantemente rispettate, pur con il diritto di compiere - ogni tanto - alcune trasgressioni!).

➔ Quali suggerimenti alimentari per un adolescente che pratica attività sportiva?

- R. L’alimentazione di un adolescente che pratica lo sport va impostata con molta semplicità e senza inseguire strane combinazioni di alimenti o integrazioni a base di vitamine o altro (alla ricerca vana della formula capace di esaltare la forza e le prestazioni!!)
- La norma di base è che il ragazzo sportivo va considerato una persona sana caratterizzata da un dispendio energetico superiore (lievemente o più nettamente, a seconda dello sport praticato) rispetto a quello di un soggetto normale.
- Al superiore dispendio energetico si deve far fronte con cibi che vanno bene per tutte le persone comuni, rispettando le ben note regole (*principi*) indicati in precedenza.
- Una indicazione fondamentale (non solo per lo sportivo!!) è che la razione sia particolarmente digeribile, soprattutto se consumata nelle ore immediatamente precedenti lo sforzo fisico.
- Da non trascurare, per i ragazzi e le ragazze (come per ogni altro soggetto) che praticano sport, sono le perdite di sali minerali legate alla sudorazione intensa. Occorre pertanto idratarsi con frequenza bevendo (soprattutto!!) semplice acqua fresca e si consiglia di reintegrare i sali persi mangiando un frutto maturo e succoso.

NOTA BENE

Essendo il fine principale degli argomenti sopra trattati unicamente la *sensibilizzazione di alunni e alunne al problema specifico* “Corretta alimentazione e benessere psico-fisico”, gli argomenti stessi non sono stati volutamente approfonditi.

In conseguenza di ciò, qualora tu fossi interessato ad avere informazioni dettagliate, utili per la organizzazione di una corretta alimentazione, sei invitato a rivolgerti a persone competenti come il tuo pediatra o specialisti del particolare settore medico.

Indicazioni approssimative, trasmesse da adulti non competenti (allenatori sportivi o altro), come le “miracolose” *diete fai da te* (spesso suggerite dai media), possono anche rivelarsi molto dannose per la tua salute.

❖ UNITA' DI APPRENDIMENTO 3

HANDBALL : APPRENDIMENTI TECNICI E GIOCO DI SQUADRA

L'*unità di apprendimento* relativa al gioco della pallavolo, da poco conclusa, ha evidenziato risultati soddisfacenti, sia sul piano degli apprendimenti tecnici sia in relazione ai comportamenti manifestati dai singoli e dalla classe nell'insieme in situazione agonistica (torneo di classe e torneo interclasse)

Dopo aver completato il percorso didattico *pluridisciplinare* di *Educazione alla Salute* "Corpo, Movimento, Salute e corretti Stili di Vita" (*unità di apprendimento 2*), proseguiamo il nostro percorso educativo e formativo con un'esperienza centrata sul gioco della Pallamano.

Anche in questo caso, dopo le fasi di apprendimento tecnico e di gioco a squadre all'interno della classe, affronteremo un'esperienza agonistica interclasse.

➔ Gli *obiettivi* educativi, sia specifici (abilità e conoscenze relative alla Pallamano) sia generali (obiettivi conoscitivi e comportamentali), che assumeremo a riferimento nella terza *unità di apprendimento* sono i seguenti :

A. Apprendere le abilità motorie di base e conoscere le regole fondamentali della Pallamano con lo scopo di partecipare attivamente al gioco di squadra.

A.1 Apprendere lo specifico tipo di palleggio in movimento.

A.2 Apprendere il gesto tecnico che permette il passaggio e il tiro della palla

A.3 Apprendere il tiro in porta con rincorsa e salto

A.4 Applicare semplici strategie e schemi in situazione di gioco a squadre

A.5 Conoscere le fondamentali regole sulle quali si fonda il particolare sport

B. Consolidare le abilità operative e socio-relazionali già acquisite manifestando un impegno continuo nell'autocontrollo, nella collaborazione con gli altri e nell'auto-correzione delle personali *performance* motorie.

B.1 Manifestare impegno costante nel tentativo di migliorare le abilità specifiche già possedute.

B.2 Esprimere comportamenti socio-relazionali decisi ma corretti nello svolgere il ruolo di arbitro con i compagni

B.3 Assumere un atteggiamento responsabile in ogni fase operativa e aiutare i compagni in difficoltà.

➔ Valutazione dei personali apprendimenti e comportamenti.

A fine *unità di apprendimento* l'insegnante verificherà il livello tecnico da te raggiunto con lo scopo di valutare il tuo percorso di lavoro.

Durante lo svolgimento delle attività didattiche programmate l'insegnante osserverà i tuoi comportamenti e, a fine percorso educativo-didattico, ti valuterà anche in relazione agli obiettivi del gruppo B

➔ Scheda per la rilevazione dei risultati personali

Nella successiva scheda, a conclusione del percorso educativo, dovrai registrare le valutazioni dell'insegnante in relazione agli obiettivi A1, A2, A3, A4 e A5 e dovrai esprimere una tua valutazione in merito agli obiettivi B1 e B2 e B3.

SCHEDA PER LA RILEVAZIONE DEI RISULTATI PERSONALI

- ⇒ **Obiettivi A :**
- A.1 Palleggio a terra, in corsa
 - A.2 Tecnica passaggio e tiro
 - A.3 Tiro in salto
 - A.4 Partecipazione al gioco di squadra
 - A.5 Conoscere le regole del gioco



Rilevazione Finale

A	B	C	D	E
A	B	C	D	E
A	B	C	D	E
A	B	C	D	E
A	B	C	D	E

- ⇒ **Obiettivi B :**
- B.1 Impegno per migliorare
 - B.2 Corrett. e decisione nell'arbitrare
 - B.3 Responsabilità e collaborazione



A	B	C	D	E
A	B	C	D	E
A	B	C	D	E

Legenda :

- A. Ottimo
- B. Distinto
- C. Buono
- D. Sufficiente
- E. Insufficiente

➔ A conclusione dell'*unità di apprendimento*, come valuti - nell'insieme - il miglioramento delle specifiche competenze motorie da te ottenuto ?

INSUFFICIENTE



SUFFICIENTE



BUONO



DISTINTO



OTTIMO



Eventuali considerazioni :

.....

.....

.....

.....

.....

❖ UNITA' DI APPRENDIMENTO 4 :

SE DICO SPORT, DICO CHE

- ➔ Lo svolgimento del secondo percorso didattico-educativo teorico, inserito nell'itinerario di Scienze Motorie e Sportive della tua classe, ha per tema la conoscenza e la valutazione critica delle molteplici interpretazioni che caratterizzano lo sport. La pratica sportiva, infatti, viene oggi proposta e vissuta in modi diversissimi tra loro, a seconda delle modalità organizzative, di finalizzazione e di interesse, di impegno individuale o di squadra. Saper cogliere tali diversità significa saper valutare criticamente le molteplici esperienze spesso presentate con enfasi dai *media* ; saper cogliere tali diversità significa poter praticare le esperienze stesse con maggiore conoscenza e consapevolezza in relazione ai diversi significati educativi e socio-culturali in esse contenuti.
- ➔ E' fuori discussione che lo sport correttamente interpretato, nel nostro contesto, oltre a rappresentare un evento di grande rilevanza sia sul piano sociale sia in ordine al mantenimento della salute psico-fisica, può costituire un'opportunità di educazione e crescita per le giovani generazioni, e può raffigurare un valido sostegno al miglioramento della qualità della vita di ogni cittadino. Ma è bene chiarire quali interpretazioni di sport rappresentano il valore aggiunto di cui sopra, ed è bene precisare che non tutte le attività cosiddette sportive (seguite per passione o praticate direttamente) si caratterizzano come contributo qualificato e qualificante alla persona.
- ➔ Il presente percorso educativo assume una valenza *pluridisciplinare* in quanto permette possibili connessioni con l'Educazione Civica (educazione e comportamenti del cittadino), con l'Italiano (Progetto educativo "Il quotidiano in classe"), e con tutte le discipline che mirano a sollecitare l'acquisizione di un pensiero critico e divergente.
- ➔ L' *obiettivo educativo* dell' *Unità 4* è il seguente :
 - C. acquisire semplici conoscenze in relazione alle diverse finalizzazioni dell'attività sportiva ed esprimere misurate valutazioni critiche inerenti la complessa fenomenologia ad essa connessa. Per meglio comprendere l'obiettivo educativo indicato proponiamo le tre seguenti declinazioni :
 - B.1 saper cogliere le principali finalizzazioni delle diverse interpretazioni oggi presenti nello sport ;
 - A.2 ricondurre le diverse interpretazioni di sport all'interno di specifiche tipologie ;
 - A.3 valutare criticamente alcuni fenomeni oggi presenti nella "galassia sportiva".
- ➔ *Fasi di sviluppo* del percorso educativo (*Unità di Apprendimento 4*) :
 - d. dalle informazioni specifiche fornite dall'insegnante (2-3 lezioni) alle considerazioni valutative possibili ai ragazzi e alle ragazze ;
 - e. studio individuale degli appunti personali e degli appunti forniti dall'insegnante ;
 - f. incontro dibattito con personaggi appartenenti al mondo sportivo ;
 - g. verifica scritta per valutare lo specifico livello di comprensione raggiunto da ognuno.

SCUOLA MEDIA “A. EINSTEIN”
Reggio Emilia

Anno scolastico 2006/2007

**PERCORSO EDUCATIVO E DIDATTICO DI
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 3°...

Unità di Apprendimento 4

“SE DICO SPORT, DICO CHE”

Appunti redatti dall'insegnante, in relazione ai contenuti trattati

Anno scolastico 2006/2007

Lo sport rappresenta oggi un'esperienza molto presente nella nostra società. Possiamo infatti rilevare che l'attività sportiva, nelle sue molteplici interpretazioni si propone come (ad esempio) :

- a. opportunità mirata ad arricchire il processo educativo e formativo delle giovani generazioni, sia in ambito scolastico sia nell' extra-scuola ;
- b. esperienza competitiva mirata al superamento di limiti ed al confronto con gli altri ;
- c. attività utile al mantenimento della salute e del benessere psico-fisico ;
- d. spettacolo accattivante e gradevole per il tempo libero ;
- e. settore di attività con implicazioni economiche di notevole interesse ;
- f. ecc...

Ma come ogni ambito di impegno umano presenta interpretazioni diverse, a volte non prive di contraddizioni e pericolose derive. Ne sono un esempio, in particolare, determinate spettacolazioni definite impropriamente *sport*, il fenomeno del *doping*, la competizione esasperata e certe forme di tifo violento.

E' perciò importante che i giovani sappiano leggere la complessità della *galassia sportiva* con lo scopo di valutare criticamente le variegate situazioni e, in conseguenza di ciò, sappiano scegliere consapevolmente il loro grado di attenzione e coinvolgimento senza scadere in pericolose derive spesso indotte da enfatici messaggi lanciati da *tromboni mediatici*.

Da quanto sopra risulta immediatamente evidente che l'obiettivo principale del presente intervento educativo è la trasmissione di *chiavi di lettura* interpretative che valorizzino i tanti significati positivi dello sport, sia in ordine alla salute sia in relazione agli aspetti educativi e socio-culturali, ma - nello stesso tempo - che evitino la collocazione, in tale categoria di attività, di modelli interpretativi troppe volte unicamente centrati sulla competizione esasperata e sulla vittoria ad ogni costo, spesso ottenuta non da veri sportivi ma da *idoli di cartapesta*.

Si sottolinea, innanzitutto, che le diverse interpretazioni di sport oggi proposte si caratterizzano per finalità ed obiettivi diversi ; eccoti, a tal proposito, alcuni esempi.

- Lo *sport scolastico* (indipendentemente dal tipo di disciplina sportiva) ha come principale fine la formazione dell'uomo e del cittadino. Attraverso tale attività ogni ragazzo e ogni ragazza, oltre a migliorare personali caratteristiche motorie e fisico-organiche (in una logica di crescita individuale e di educazione alla salute), consolida le capacità di autocontrollo e di autonomia, sviluppa il senso di collaborazione con gli altri nel rispetto di regole condivise, realizza comportamenti, ad esempio, sia in coerenza con il principio delle *pari opportunità* sia in relazione al *rispetto per le diversità*.
Anche in situazione agonistica, l'attenzione del docente privilegia la persona rispetto alla *performance* tecnica.
In sintesi, è possibile affermare che lo sport scolastico tende a connotarsi soprattutto come mezzo educativo e formativo al servizio del processo complessivo di maturazione e crescita di tutti i ragazzi e di tutte le ragazze, indipendentemente dalle loro potenzialità e dalle loro competenze specifiche.
Lo *sport scolastico* è un lampante esempio di *sport di tutti*, nessuno escluso !
- Lo *sport di alta prestazione tecnica*, che spesso vediamo in televisione, può essere ricondotto a più forme interpretative. La principale è lo *sport professionistico* (ne sono un esempio eclatante il campionato di calcio di serie A e B, di basket ecc..). Il fine di tale interpretazione

sportiva non è più l'educazione e la formazione della persona ma il divertimento (per coloro che godono dello spettacolo), il successo ed il profitto economico (sia per coloro che realizzano l'attività sia per coloro che la organizzano e la gestiscono). E' possibile affermare che, nello *sport professionistico* la Società Sportiva si comporta come un'azienda principalmente proiettata alla realizzazione di un profitto economico, mentre l'atleta si esprime come un qualunque altro lavoratore specialista di settore.

A volte i comportamenti degli atleti (ma anche dei tecnici e dei dirigenti), troppo condizionati dalla necessità di vincere ad ogni costo, divengono esasperati e non sempre rispettosi delle regole dettate dal *fair play*. Spesso, certe frange di tifosi completano l'opera drammatizzando ulteriormente il clima del confronto agonistico. Quando ciò accade lo *sport professionistico* smette di essere piacevole esaltazione di un elegante gesto tecnico-agonistico e si trasforma in un patetico teatrino, degno solo delle peggiori tribù di spettatori esagitati.

Un problema serio di tali ridicole e grottesche interpretazioni è costituito dalla ricaduta diseducativa sui giovani (in particolare bambini e ragazzi), giovani che, a seguito del modello comportamentale negativo osservato e facilmente imitabile, faticano sempre più a riconoscere nello sport da loro praticato un esempio di vita ricco di valori nel quale il piacere di confrontarsi e competere con gli altri non deve mai essere disgiunto dal piacere di stare insieme.

E' importante sottolineare come all'interno dello *sport di alta prestazione* trovino la loro collocazione molte attività sportive che pure si caratterizzano come *sport professionistico*, ma senza manifestare forme interpretative esasperate e/o schizofreniche ; ne sono un esempio il rugby, l'atletica leggera, la ginnastica artistica, la pallavolo, il pattinaggio su ghiaccio e a rotelle ecc...

In tali sport, il fine è soprattutto costituito dalla soddisfazione della sfida con se stessi, dal gusto della competizione con gli altri e dalla gioia per il superamento di nuovi limiti, senza mai venir meno ai principi che caratterizzano lo sport idealizzato da *De Coubertin* (Sport Olimpico)

- Negli ultimi decenni il benessere economico, tipico delle società industrializzate, ha permesso una maggiore disponibilità di tempo libero ad ogni cittadino. A seguito di ciò, più facilmente è stato possibile praticare sport amatoriale e attività motorie ludico-ricreative.

Gli obiettivi di tali interpretazioni delle attività motorie e sportive sono riconducibili al concetto di *salute*, di *benessere*, di *prevenzione*, di *rispetto per l'ambiente*, di *incontro con se stessi e con gli altri*.

Le specifiche categorie motorie e sportive prevedono molteplici attività a seconda dei bisogni e degli interessi di ciascun soggetto (indipendentemente dall'età). La competizione agonistica rappresenta una possibilità non necessariamente sempre presente, ma quando viene affrontata la finalizzazione è principalmente costituita dal piacere di misurarsi con gli altri nel rispetto di regole condivise.

Lo *sport amatoriale* è destinato a coinvolgere (si spera piacevolmente) un sempre maggior numero di persone di ogni età in quanto rappresenta un contributo sostanziale per contrastare le molte problematiche psicofisiche indotte dalla società moderna (stress, obesità ecc..)

In estrema sintesi potremmo anche definire tale tipologia sportiva una doverosa ed accattivante esperienza che molte persone dedicano a loro stesse con lo scopo di migliorare la loro esistenza e la loro qualità della vita.

Chiarito quindi con alcuni esempi che non esiste *lo sport*, ma esistono *gli sport*, possiamo ora tentare una organizzazione schematica per dare un ordine interpretativo al complesso sistema di attività.

Si precisa che, la schematizzazione in seguito proposta non ha l'ambizione di rappresentare un modello assoluto, imm modificabile e universalmente riconosciuto ; tale

organizzazione schematica tende a caratterizzarsi, innanzitutto, come struttura elementare, certamente migliorabile, finalizzata a favorire nei ragazzi e nelle ragazze di una classe terza media il raggiungimento dell'obiettivo assunto a principale riferimento nel percorso educativo in oggetto.



Vediamo ora di chiarire con precisione le finalizzazioni di ciascuna delle tipologie sopra classificate con lo scopo di far cogliere le diversità negli obiettivi perseguiti.

■ SPORT SCOLASTICO

Abbiamo già affermato in precedenza come tale opportunità educativa tenda a caratterizzarsi innanzitutto come esperienza di vita mirata a sostenere il processo di maturazione e sviluppo della personalità di ciascun alunno e alunna.

In particolare, la pratica motoria e lo sport, vissuti nel contesto scolastico, mirano ad arricchire il personale bagaglio di competenze sia sul piano cognitivo (sviluppo della capacità di risolvere problemi, di organizzare autonomamente il proprio lavoro, di riconoscere e valutare criticamente situazioni diverse ecc..) ed emotivo-affettivo (sviluppo della capacità di autocontrollo comportamentale e controllo delle emozioni, della capacità di percepirsi positivamente nella relazione con gli altri, della capacità di apprezzare e valorizzare le caratteristiche personali ecc..) sia sul piano socio-relazionale (sviluppo della capacità di collaborare ed interagire con gli altri nel rispetto di regole condivise, della capacità nel mantenere comportamenti equilibrati nella relazione con i coetanei, della capacità di collaborare e sostenere compagni in difficoltà ecc..) e corporeo (sviluppo della coordinazione motoria e delle caratteristiche fisico-organiche, apprendimento di tecniche e abilità motorio-sportive in funzione di una pratica individuale, continuativa e rispondente ai bisogni personali).

Le esperienze agonistiche svolte a scuola devono tendere a rappresentare momento di valorizzazione ulteriore delle conoscenze e delle abilità del singolo e del gruppo nell'insieme, rinforzando il senso di appartenenza, di cooperazione e di collaborazione tra pari. In conseguenza di ciò è bene sottolineare quanto sia inaccettabile un'attività selettiva in ambito scolastico, tendente a favorire i più dotati e unicamente proiettata a *scimmiettare* e ad asservire interpretazioni sportive di ambienti esterni alla scuola, spesso unicamente mirate a soddisfare il narcisismo adulto.

E' forse utile a questo punto riportare un'affermazione di Alessandro Salvini (Psicologo dell'Università di Firenze ed autore di importanti testi di psicologia dell'età evolutiva e di psicologia dello sport) : “... il desiderio più importante di bambini e di ragazzi che praticano sport

? sentirsi accolti dai coetanei e potersi impegnare partecipando senza il timore di essere giudicati ed esclusi”

Lo sport scolastico, oltre a racchiudere i valori educativi in precedenza indicati, rappresenta quindi la formazione di base (rivolta alle giovani generazioni) per una corretta e coerente cultura dello sport centrata sui bisogni e sui doveri-diritti delle persone, di cui oggi più che mai la nostra società mostra di aver bisogno.

■ SPORT GIOVANILE

Negli ultimi decenni, nel contesto extra-scolastico, si sono diffuse sempre più le attività sportive rivolte a bambini e ragazzi, grazie all’impegno di molti adulti appassionati (istruttori, allenatori, tecnici, dirigenti sportivi ecc..).

Anche lo *sport giovanile*, come lo *sport scolastico*, tende a caratterizzarsi per le notevoli potenzialità educative e formative, pur lasciando maggiore spazio alla *performance* tecnica e alla competizione agonistica.

Prioritariamente, lo sport proposto dalle società sportive a bambini e ragazzi mira ad arricchire ulteriormente molteplici competenze, sia (ovviamente) sul piano motorio e fisico-organico, sia sul piano psicologico e sociale.

E’ infatti risaputo quanto una corretta pratica sportiva possa contribuire a promuovere in un soggetto in età evolutiva un adeguato sviluppo corporeo e, nello stesso tempo, possa sollecitare e sostenere il rispetto di sé, la lealtà nella competizione con gli altri, l’autonomia e la coerenza nell’assumersi responsabilità ed impegni, la determinazione nell’affrontare difficoltà di diverso genere, la capacità di gestire il conflitto eventualmente scaturito nel concorrere con gli altri.

Ma lo *sport giovanile* non può essere uno sport di selezione, lo *sport giovanile* non può essere invadente al punto di non lasciare spazio per altri momenti ed altre esperienze di vita e di relazione altrettanto importanti, lo *sport giovanile* non può divenire un “secondo impegnativo lavoro” (dopo quello della scuola). Lo *sport giovanile* deve essere affrontato seriamente da bambini e ragazzi, nella consapevolezza dei principi educativi che racchiude, ma tale pratica deve svolgersi nel rispetto dei tempi e dei bisogni dei ragazzi stessi, mantenendo inalterato il diritto al gioco di tutti.

E’ purtroppo però doveroso rilevare che in alcune realtà sportive la corretta interpretazione dello *sport giovanile* viene spesso sacrificata ad altre logiche (in particolare, la ricerca del cosiddetto *campioncino* e la competizione esasperata) che ben poco hanno a che vedere con l’educazione e la formazione.

Deve seriamente preoccupare, nello sport giovanile, il proliferare di ambigue figure professionali (*mister* ambiziosi, *osservatori*, *selezionatori*, *procuratori* e quant’altro) ed il diffondersi di pratiche selettive, più funzionali alla mercificazione del corpo e alla ricerca di interpreti per future spettacolazioni sportive che non per la realizzazione di un’attività educativa che deve rispondere a fondamentali bisogni primari di bambini e ragazzi.

In definitiva lo *sport giovanile* vissuto da bambini e ragazzi in molte società sportive rappresenta, a ragion veduta, il logico completamento dello sport scolastico, ogni qual volta adulti ambiziosi e incompetenti (siano essi tecnici, dirigenti o genitori tifosi) vengono messi nelle condizioni di non nuocere.

■ SPORT AMATORIALE

Sempre più persone, in età adulta, praticano attività sportiva in modo continuativo, molte volte dando seguito ad una precedente esperienza di sport agonistico (giovanile e di media o alta prestazione) . Il maggiore tempo libero di cui oggi disponiamo e la necessità di vivere momenti di evasione, utili a combattere lo *stress* di una vita troppe volte frenetica, spingono in tale direzione. Va inoltre sottolineato che il piacere per il gioco di movimento, contrariamente a quanto si crede, non appartiene solo all’infanzia, ma in ogni età tale esperienza rappresenta una modalità di

relazione con gli altri e di godimento psico-fisico personale. A tal fine, Bertrand Shaw afferma :
“L'uomo non smette di giocare perché invecchia, ma invecchia perché smette di giocare”.

Lo *sport amatoriale* (ciclismo, tennis, calcio, basket, podismo, sci di fondo ecc..) lascia ampio spazio alla competizione agonistica, ma in un clima positivo che solo in situazioni eccezionali degenera in episodiche e inaccettabili scorrettezze.

In definitiva lo *sport amatoriale* tende a caratterizzarsi come attività :

- utile al mantenimento dell'efficienza psico-fisica ;
- efficace contro lo stress e la sedentarietà ;
- che soddisfa il bisogno di relazione e competizione con gli altri.

■ SPORT COME BENESSERE (O ATTIVITA' MOTORIA PER LA SALUTE)

Capita spesso oggi vedere persone (di tutte le età) passeggiare nei parchi, compiere escursioni in campagna ed in montagna, recarsi in palestra per un po' di fitness, pedalare a lungo sulle piste ciclabili o nelle strade di campagna, nuotare tranquillamente in piscina, eseguire esercizi ginnici all'aperto o in palestra ecc....

Lo *sport come benessere* (o attività motoria per la salute) ricalca, a grandi linee, le finalità dello sport amatoriale, ma senza prevedere la dimensione competitiva. Gli obiettivi prevalenti sono di ordine salutistico, gli scopi riguardano (come già affermato in precedenza) il benessere, la prevenzione, il piacere (sia senso-percettivo sia di relazione con gli altri).

L'educazione allo *sport come benessere* (o all'attività motoria per la salute) rientra negli obiettivi delle Scienze Motorie e Sportive Scolastiche.

Mediante l'acquisizione di conoscenze e l'apprendimento di semplici tecniche ogni ragazzo deve essere messo nelle condizioni di organizzare e praticare con autonomia e con criterio diverse attività riconducibili alla categoria di sport in oggetto.

Date le caratteristiche della nostra società odierna, l'*attività motoria per la salute* (o lo *sport come benessere*) rappresenta un indiscutibile diritto e dovere di ogni cittadino.

■ SPORT DI ALTA PRESTAZIONE

Chi di noi non guarda con passione, alla televisione (o direttamente sui campi di gara), durante il tempo libero, una o più volte alla settimana, una partita del campionato di calcio, di basket o una manifestazione competitiva di sci o di atletica leggera ?

Lo sport di alta prestazione rappresenta l'esaltazione del gesto atletico e si propone come spettacolo affascinante ed emozionante.

L'obiettivo dell'atleta è in larga prevalenza centrato sulla *performance* e sulla vittoria nei confronti dell'avversario ; il *fair play* ed il rispetto delle regole (almeno in teoria!) rappresentano un valore imprescindibile da assumere costantemente a riferimento.

E' però subito importante precisare che all'interno di questa categoria di sport trovano spazio interpretazioni molto diverse tra loro.

Infatti negli sport di alta prestazione che godono dell'attenzione di milioni di appassionati (il calcio in modo particolare) gli enormi interessi economici in gioco interferiscono sulla performance fisico-atletica e sul piacere della competizione tra leali avversari, a favore della ricerca di una vittoria ad ogni costo. L'obiettivo prevalente diviene il profitto economico in tutti i soggetti coinvolti (l'atleta, il dirigente, lo sponsor ecc..). La discussione di una partita giocata non genera valutazioni serene ma diviene un *processo* urlato, preparato ad arte da prezzolati *clown di corte*, poco rispettosi della cultura, dell'educazione se non dell'intelligenza umana.

Tutto questo pur essendo ascrivibile nella categoria dello sport di alta prestazione non ha nulla a che vedere con gli sport in cui ancora l'atleta si impegna allo spasimo per un confronto spettacolare ma leale, mai privo della necessaria correttezza. Ne sono un esempio eclatante le Olimpiadi e, nello specifico, alcuni sport come la pallavolo, l'atletica leggera, il nuoto, il rugby, il tiro con l'arco ecc...

Mentre nel cosiddetto *sport professionistico* (una delle interpretazioni dello *sport di alta prestazione*), sostenuto da ingenti investimenti economici, l'atleta è sempre un professionista dello sport (calcio, basket, automobilismo, football americano ecc.), in molti altri *sport di alta prestazione* l'atleta è a volte un professionista (pallavolo, rugby, atletica ecc..) a volte soltanto un appassionato talento sportivo (lotta greco-romana, tiro con l'arco, canoa, judo, atletica pesante ecc...) che nello sport cerca innanzitutto una personale *conquista di libertà* ed una soddisfazione all'innato piacere del confronto con gli altri e del superamento di un record.

A seguito di quanto sopra, diviene immediatamente percepibile che nello *sport di alta prestazione* le due diverse caratterizzazioni descritte si diversificano per il maggiore o minore coinvolgimento di pubblico e, anche in relazione a ciò, per i cospicui o più modesti investimenti economici. Nulla da ridire se l'investimento di grandi fortune economiche costituisce una condizione per il miglioramento del benessere dell'atleta e della sua possibilità di proiettarsi verso prestazioni sportive sempre più esaltanti, ma le preoccupazioni divengono legittime quando i condizionamenti indotti dal "dio denaro" trasformano la competizione sportiva di alto livello in uno scontro esasperato tra *opposte fazioni*, competizioni in cui la meta deve essere raggiunta ad ogni costo e l'obiettivo prevalente diviene il profitto economico, con la conseguente mercificazione del corpo e della *maestria* motoria.

■ "DELIRIO SPORTIVO"

Accade oggi, sempre più spesso, di vedere in televisione mortificanti *spettacolarizzazioni* che in modo molto semplicistico vengono ricondotte al concetto di *sport*. Mi riferisco, in particolare, al *Wrestling* e alle esibizioni di *Culturismo*.

Squallide recite, interpretate da *idoli di cartapesta*, ci conducono in un mondo falso e ipocrita dove tutto è esaltazione e mercificazione, dove il corpo è reso volgare strumento e schiavo dell'inganno.

Credo possano essere definiti preoccupanti i risultati scaturiti da una recente ricerca che colloca il *Wrestling* tra gli "sport" oggi più seguiti (in televisione) da bambini e ragazzi.

E' quindi necessario agire sul piano educativo affinché i giovani sappiamo interpretare e distinguere tra gli sport che si propongono e rappresentano una importante esperienza di vita o anche semplicemente (a seconda delle interpretazioni) uno spettacolo di evasione piacevole e interessante, e un *delirio del corpo* unicamente finalizzato al guadagno (per i muscolosi interpreti ed i loro manager) e all'annullamento del senso della realtà e della decenza (nei giovani spettatori, ma non solo).

Nella categoria del "delirio sportivo" ritengo debbano essere collocati anche gli atleti che ricorrono all'inganno del *doping* per conseguire prestazioni atletiche più elevate e, in conseguenza di ciò, ottenere più denaro e una effimera maggiore notorietà.

Le statistiche rivelano un preoccupante aumento dell'uso di *sostanze dopanti* tra gli atleti di diversi sport (ciclismo, atletica pesante, atletica leggera, sci di fondo ecc..) ; le organizzazioni sportive nazionali e internazionali hanno notevolmente potenziato i controlli, ma le tentazioni di un facile successo e di un probabile arricchimento sono molto forti.

E' bene venga denunciato ai giovani, con forza, che il *doping* significa violenza sul proprio corpo e sulla propria psiche, significa annullamento dell'etica, costituisce l'anticamera di una società in cui la prevaricazione e l'inganno risultano essere gli espedienti di base per farsi valere e per accumulare facili guadagni.

Capita spesso che i *media* riportino notizie di manifestazioni deliranti di tifo esasperato, soprattutto nello sport del calcio, con gli *ultrà* e gli *hooligan* in primo piano . Queste frange di esagitati, socialmente emarginate, gridano la loro rabbia insultando, rompendo e contrapponendosi con la violenza a tutto ciò che costituisce un ostacolo alla sete di vittoria ad ogni costo (costi quel che costi). Non è possibile definirli sportivi, i loro comportamenti non

esaltano lo sport, ma lo offendono. La loro collocazione nell'area del *delirio sportivo* è, dal mio punto di vista, inevitabile. Richiamare l'attenzione dei miei alunni e delle mie alunne su di loro è quantomeno doveroso, affinché se ne faccia una intelligente valutazione critica e non scattino affascinanti e pericolosi processi di identificazione o di accettazione rassegnata.

Conclusioni

La classificazione e l'insieme delle considerazioni sopra esposte rappresentano un semplice (ma non semplicistico) tentativo di aiutare, in ambito scolastico, le giovani generazioni ad acquisire un pensiero critico in relazione ad un'esperienza spesso vissuta direttamente, in molti casi seguita con passione, attraverso i *media*, dai giovani stessi.

Alcune tipologie interpretative di sport sono oggi purtroppo divenute metafore della nostra società, sono cioè una esaltazione del facile successo e del rapido guadagno, dell'enfasi della vittoria e (a volte) della denigrazione dello sconfitto, dell'esaltazione del saper apparire a discapito del saper essere, dell'accettazione dell'inganno come condizione per vincere ad ogni costo, della mortificazione dell'etica divenuta sempre più un limite per le mete ambite da spregiudicati e ambiziosi prezzolati, sportivi solo di nome.

Occorre aiutare i giovani a riconoscere, a praticare e a sostenere lo sport sia come educazione personale e come opportunità di incontro con gli altri nel rispetto di regole condivise sia come corretto *stile di vita*, determinante in funzione del benessere e del ben-essere di ognuno.

La sfida è complessa, in quanto il fascino di ciò che oggi i *media* mettono maggiormente in risalto è molto forte.

Ma nel tentativo di tendere alla meta sopra auspicata, anche un piccolo contributo alla costruzione di un pensiero critico e divergente nelle giovani generazioni è certamente valore aggiunto di primaria importanza.