

Zeitschrift:	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber:	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band:	9 (2007)
Heft:	3
 Artikel:	La natura come palestra
Autor:	Mantovani, Bruno / Mantovani, Bruno
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1001328

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La natura come palestra

Nuovi spazi // Migliorare la qualità della vita dei giovani significa anche dare loro la possibilità di provare il piacere di vivere il rapporto con l'ambiente naturale. Le attività motorie sono lo strumento ideale.

Bruno Mantovani

► Gli Obiettivi specifici di apprendimento (OSA) da sviluppare in ambiente naturale rappresentano un momento di lavoro molto interessante per tutti i livelli scolastici. La richiesta di un miglioramento della qualità della vita dei giovani, che sempre più spesso sono obbligati a vivere in ambienti ristretti in casa e a scuola, e che per vari motivi hanno poche possibilità di vivere esperienze all'aperto, fornisce a questi OSA un ruolo di grande importanza per fare esperienze che possano ridare ai giovani il piacere di vivere il rapporto con l'ambiente naturale.

Aprire gli orizzonti

Queste attività permettono di raggiungere mete educative e istruttive molto diverse, ma sempre complementari per lo sviluppo della personalità e per l'impostazione della vita dei giovani. Ad esempio:

- scoprire il rapporto che si instaura fra il proprio corpo e l'ambiente naturale è un momento esaltante per la maggior parte dei giovani. Ascoltare le sensazioni del camminare in montagna, nell'attraversare un ruscello o nell'immergere i piedi in un laghetto montano, nel vedere montagne innevate da posizioni esclusive, sono momenti che stimolano grandi sensazioni.

■ Scoprire che la fatica nel muoversi a piedi, in bicicletta, a cavallo, ecc. in ambienti poco familiari e per tempi lunghi per raggiungere una vetta, lungo un lago, un fiume o in collina, porta al raggiungimento di un risultato spesso esaltante e significativo perché rappresenta la fatica che dobbiamo fare nella vita per raggiungere ogni obiettivo che ci prefiggiamo.

■ La realizzazione di giochi con l'acqua, di piccole arrampicate, l'uso di attrezzi particolari, fa scoprire la componente ludica di queste attività che provoca un vero piacere.

■ È vivendo il piacere e il benessere che si prova nella natura che posso anche capire il valore ecologico della salvaguardia dell'ambiente.

La fatica fatta per non utilizzare l'energia non rinnovabile, per separare attentamente i rifiuti, per ridurre gli sperperi, verranno vissuti come momenti meno faticosi da affrontare se si ha ben chiaro e visuto il loro obiettivo. //

➤ Bruno Mantovani, docente di educazione fisica, è presidente dell'Associazione Prisma. Contatto: bruno.mantov@libero.it



L'educazione fisica che vogliamo

La Confederazione nazionale italiana che raccoglie le associazioni dei diplomati Isef e laureati in scienze motorie (Capdi) ha definito gli Obiettivi specifici di apprendimento (OSA) di educazione fisica per bambini e ragazzi dai 3 ai 19 anni. La rivista «mobile» ha iniziato nel numero 4/06 a pubblicare le applicazioni pratiche dei singoli OSA:

- «mobile» 4/06: orientamento spazio-temporale
- «mobile» 5/06: gioco-sport
- «mobile» 6/06: espressività corporea
- «mobile» 1/07: conoscere il corpo
- «mobile» 2/07: percezione sensoriale

Nel prossimo numero di «mobile» verranno presentate le applicazioni dei seguenti OSA:

- «mobile» 4/07: salute e corretti stili di vita
- «mobile» 5/07: acquaticità

➤ Per saperne di più: www.capdi.it



Scuola dell'infanzia

Conoscenze:

- Conoscere diversi ambienti naturali: giardino, prato, bosco...

Abilità:

- Discriminare e memorizzare stimoli di ordine percettivo.
- Essere in grado di individuare le caratteristiche qualitative e le modalità d'uso dei nuovi materiali utilizzati anche in ambiente naturale.

➤ Scuola dell'infanzia

La caccia al tesoro

Come? I bambini, suddivisi in due o più squadre, vengono coinvolti dagli insegnanti in un racconto fantastico nel quale immaginano di essere trasformati dalla matrigna cattiva della favola «Biancaneve e i sette nani», in animali del bosco o in elementi naturali. L'insegnante propone, eseguendoli, dei movimenti da imitare peculiari dei diversi animali: salti a piedi uniti delle ranocchie del vicino stagno, lenti movimenti delle braccia come le ali degli uccellini, camminare lentamente a quattro zampe come l'orso. I bambini quindi dovranno cercare di muoversi seguendo le istruzioni dell'insegnante: avanti, indietro, veloce, lento, con grandi e piccoli passi, a saltelli, e imitando sempre i suoni relativi all'animale imitato. Finché, sempre sotto il sortilegio della matrigna, rimangono immobili «trasformati» in albero, in sassolini, in cespugli ecc... I bambini dovranno perciò creare le diverse forme immobilizzandosi nella figura indicata.

Perché?

- Acquisire conoscenze e abilità relative ai concetti spaziali, topologici e temporali.
- Conoscere gli elementi dei diversi ambienti naturali. Imparare il nome e saper muovere le diverse parti del corpo.
- Saper ascoltare, reagire rapidamente alle variazioni della storia e sapersi muovere immedesimandosi in una situazione.

A spasso nel parco

Come? Arrivati al parco i bambini vengono divisi in coppie e viene loro richiesto di ricercare in uno spazio limitato tutto ciò che fa parte del parco e portarlo al centro-base: erba, legnetti, sassi, foglie vengono utilizzati per costruire il «totem» portafortuna. Attorno al totem si discute sull'importanza di tutto ciò che è stato trovato soffermandosi sull'elemento albero e sull'elemento erba. L'attività riprende con la misurazione del diametro dell'albero attraverso

so diverse modalità: metro con segnata una G = grosso dove c'è l'indicazione del metro e P = piccolo dove vengono indicati i centimetri; metro libero dove sono i bimbi a segnare il punto di grandezza corrispondente. L'attività si conclude con chi trova l'albero più grosso.

L'attività successiva consiste nell'osservare l'erba e camminarci/corcerci a piedi scalpi per poterne percepire le sensazioni che tale azione stimola. Successivamente vengono chieste ai bambini le loro impressioni (caldo/freddo; duro/morbido; asciutta/bagnata; ecc.). Al termine vengono distribuiti dei fogli, dei pennarelli e della colla. Viene proposto di disegnare l'erba e creare composizioni artistiche con tutto il materiale trovato e raccolto nel parco.

Perché?

- Acquisire conoscenze relative ai materiali dell'ambiente naturale.
- Acquisire concetti spaziali e topologici.
- Acquisire concetti relativi a grandezze e all'orientamento.
- Sviluppare la capacità di ascolto e di osservazione dell'ambiente.

Scoprire il parco

Come? Iniziare il percorso dividendo la classe in due gruppi. In uno spazio delimitato dall'insegnante far raccogliere foglie, rami e sassolini di varie grandezze e colori. Osservare il materiale raccolto e scegliere quello più significativo in base a criteri estetici e simbolici di ogni bambino. Proseguire con l'osservazione degli alberi e chiedere ai bambini di formare dei gruppi di 3/4 allievi. Ogni gruppo tenendosi per mano dovrà abbracciare il tronco di diversi alberi. Osservazione: tutti i tronchi sono uguali? Della stessa dimensione? Dello stesso colore?

A questo punto rileviamo le «impronte digitali» di un albero, passando un pastello a cera marrone su un foglio appoggiato alla corteccia. Con i rametti e le foglie raccolte in precedenza e della colla liquida si fa costruire

su questo foglio un albero. Successivamente si forma un cerchio e ci si mette seduti sul prato. A turno, stando a piedi nudi e con gli occhi chiusi prima si cammina e poi si corre sul prato. Poi ci si trasforma in serpenti e si fanno strisciare i bambini; poi in canguri e si salta e poi ancora in elefanti ed infine si vola come delle farfalle.

Perché?

- Acquisire la consapevolezza del corpo e sviluppare la coordinazione.
- Essere in grado di utilizzare tutto lo spazio a disposizione individuandone i punti di riferimento.
- Sapersi adattare a lavorare con materiali diversi.

Tra fantasia e realtà

► Per i bambini della scuola dell'infanzia l'ambiente naturale rappresenta un mondo fantastico sia per la scoperta degli elementi che lo compongono sia per le innumerevoli opportunità che offre allo sviluppo della loro fantasia.

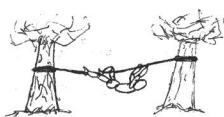
La prerogativa dei bambini di passare con semplicità da situazioni fantastiche a situazioni reali permette agli insegnanti di poter creare situazioni di grande coinvolgimento emotivo, come il vivere esperienze drammatisate con personaggi delle favole, immedesimandosi in animali, fate, ecc., cercare e scoprire quegli elementi naturali, dall'erba ai sassi ai fiori che permettono di scoprire la realtà giocando e vivendo momenti bellissimi.

È la forza dei bambini che permette loro di riuscire a vivere le esperienze in modo totale dove corporeità, emotività, fantasia, creatività e realtà si coniugano in modo ottimale e creano le condizioni per un apprendimento efficace e duraturo. //

➤ Ilaria Colombi, Sabrina Saccomanno, Corrado Bragonzi, insegnanti del Collegio S. Carlo di Milano.
Contatto: csc@cogliosancarlo.it

➤ Scuola primaria – 1° biennio

Il passaggio alla marinara



Come? Si accompagna la classe in un parco ricco di piante ad alto fusto. I ragazzi cercano gruppi di due piante distanti circa 6/7 metri. Gli insegnanti, aiutati dai ragazzi, tendono una corda del diametro di almeno due cm fra due alberi ad un'altezza da terra non superiore a un metro. I bambini, uno alla volta, afferrano la corda con le mani e appoggiano sulla corda tesa prima una caviglia e poi l'altra. Avanzano muovendo alternativamente prima la mano destra, poi il piede sinistro, quindi la mano sinistra e poi il piede destro. Il movimento va eseguito con regolarità, senza fretta. Mentre ciascuno esegue il movimento, due compagni standogli vicino mettono le mani sotto di lui perché, nel caso in cui abbia difficoltà a tenersi con le braccia, possano aiutarlo a non cadere.

Perché? Coordinare i movimenti su una superficie inusuale e in una posizione difficile da controllare.

Varianti:

- Fare lo stesso movimento invertendo la posizione del corpo.
- Arrivare a metà corda e staccare lentamente prima una mano e poi l'altra rimanendo in appoggio popliteo.
- Invertire la propria posizione rimanendo appesi alla fune.

Il castoro equilibrista

Come? Nei parchi attrezzati si trovano spesso tronchi tagliati e lasciati a terra a disposizione dei bambini. A coppie, un bambino alla volta cammina, cercando di non cade-



re, sopra un tronco appoggiato a terra mentre il suo compagno lo tiene per mano perché possa prendere confidenza. Poi si scambiano i ruoli. Provare a trovare altre modalità di spostamento sulla superficie del tronco. All'indietro, a quattro zampe, di fianco, sempre prima facendosi aiutare e poi da soli.

Perché? Stimolare l'equilibrio spostandosi su una superficie irregolare.

Varianti:

- Camminare sopra un tronco sul quale sono appoggiati diversi ostacoli (rametti, foglie).
- Camminare sopra un tronco reso basculante da un ceppo posto al di sotto.

Roverino



Come? Si annoda un cordino in modo tale da formare un cerchio abbastanza rigido e sufficientemente grande (roverino). I bambini sono divisi in due squadre. Il loro obiettivo è di centrare con il roverino il bastone posto a terra agli estremi del campo di gioco. Vince la squadra che riesce in un determinato tempo, a centrare più volte il bastone con il roverino.

Perché? Sviluppare la coordinazione fine delle mani nel costruire l'attrezzo e la coordinazione oculo-manuale per lanciarlo. Regolare forza e traiettoria a seconda della distanza di lancio.

Varianti:

- Lanciare durante la corsa.
- Dopo ogni lancio con risultato positivo indietreggiare di un passo, dal punto stabilito.



Stimolare il senso dell'avventura

► L'età dei bambini della scuola primaria permette di proporre loro situazioni di adattamento all'ambiente dove il dinamismo corporeo e il piacere di utilizzare piante o altro come attrezzi rende tutto molto divertente e motivante. I bambini amano affrontare situazioni che diventano per loro momenti di avventura e di grande difficoltà anche se svolti in grande sicurezza.

Il senso dell'avventura stimola molto i bambini che ormai hanno acquisito un certo livello di coordinazione, di forza, e permette loro di fantasticare, anche se con un livello di interazione con la realtà molto maggiore rispetto ai bambini della scuola d'infanzia.

Le proposte descritte su queste pagine permettono proprio un più concreto contatto con la realtà, mediante arrampicate, superamento di passaggi difficili o azioni che richiedono abilità e coraggio. Il piacere di saper affrontare queste situazioni mette i bambini in uno stato di eccitazione, che è importante però stimolare solo se si riesce a tenerla sotto controllo nel momento dell'esecuzione. Bisogna infatti far comprendere loro che i pericoli possono portare a incidenti. Nello stesso tempo è importantissimo che gli insegnanti acquisiscano una fine percezione di ogni potenziale pericolo per poterlo sempre prevenire ed essere in grado di proporre esperienze in grande sicurezza. //

➤ Elena Ferraroli, Milena Ronchi, Andrea Di Mattia, insegnanti presso il Collegio S. Carlo di Milano.
Contatto: csc@collegiosancarlo.it

➤ Scuola primaria – 2° biennio

Ponte Tibetano



Cosa? Si tratta di una «trave flessibile» costituita da tre funi orizzontali parallele, assicurate in verticale da funicelle a intervalli più o meno brevi. La fune di calpestio è di solito più spessa. Le due funi parallele e distanziate, poste a 150 cm circa sopra quella di base, sono ugualmente «portanti» grazie ai collegamenti delle corde verticali, molto fitte e talora unite a rete tra loro, per impedire eventuali cadute negli spazi vuoti. Durante l'attraversamento la struttura tende a oscillare in orizzontale e in verticale, soprattutto se chi lo attraversa compie movimenti scomposti. Ciò crea problemi di equilibrio.

Come? La tecnica di attraversamento corretta prevede la seguente postura: busto e capo in avanti, braccia in appoggio sempre tese di fronte, mani che scivolano sopra le funi senza mai staccarsi, passi regolari in appoggio sulla fune al centro dell'arco plantare. Niente movimenti bruschi e torsioni del busto. I bambini attraversano il ponte cercando di mantenere l'equilibrio.

Perché? Per vivere un'esperienza di equilibrio dinamico con una componente di avventura e coraggio.

Varianti:

- Camminare all'indietro.
- Dopo un certo numero di passi fare una rotazione completa e proseguire il passaggio.

Al di là del fiume

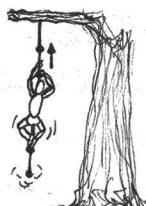


Come? Uno alla volta, i bambini afferrano una fune legata in sicurezza ad un grosso ramo e, dopo una breve rincorsa all'indietro, eseguono uno slancio con tutto il corpo ed atterrano con entrambi i piedi all'interno del cerchio formato da una fune appoggiata a terra e posta alla distanza prima di un metro e poi gradualmente più lontano in base alle capacità dei bambini. Due compagni o l'insegnante si pongono vicino per fare assistenza ed evitare possibili cadute.

Perché? Migliorare la coordinazione, gli schemi motori dell'afferrare e del saltare, la relazione spazio-temporiale (la valutazione delle distanze).

Variante: rimanendo attaccati alla fune appoggiarsi all'albero con i piedi e rimbalzare più volte.

La liana annodata



Come? Uno alla volta i bambini afferrano una fune annodata e legata in sicurezza ad un grosso ramo e tentano di arrampicarsi fino a raggiungere il ramo.

Perché? Migliorare gli schemi motori dell'afferrare e dell'arrampicarsi.

Variante: l'insegnante rende difficoltoso l'esercizio facendo oscillare lentamente la fune.

Primo anno

Conoscenze: conoscere gli adattamenti del corpo in relazione ai diversi ambienti naturali (giardino, prato, bosco...).

Abilità: percepire e riconoscere le caratteristiche qualitative della natura e interagire con essa.

Primo biennio

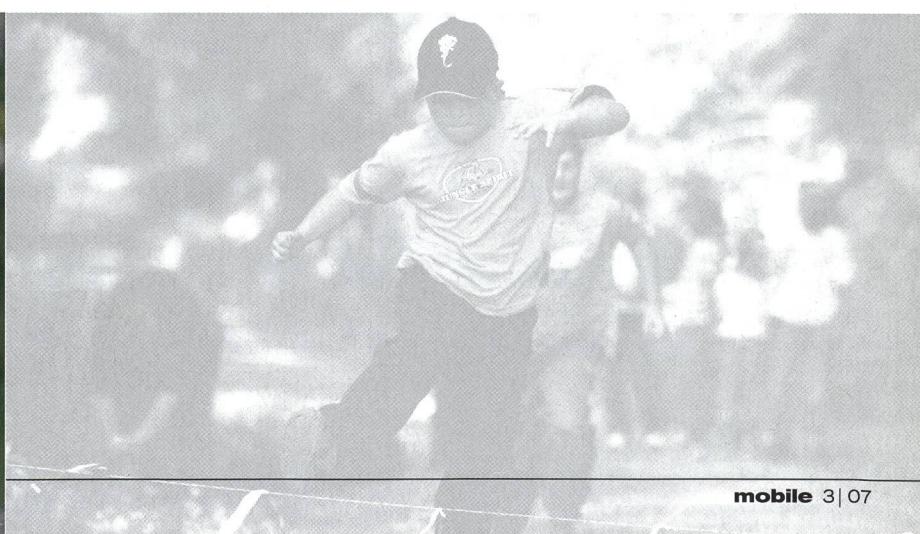
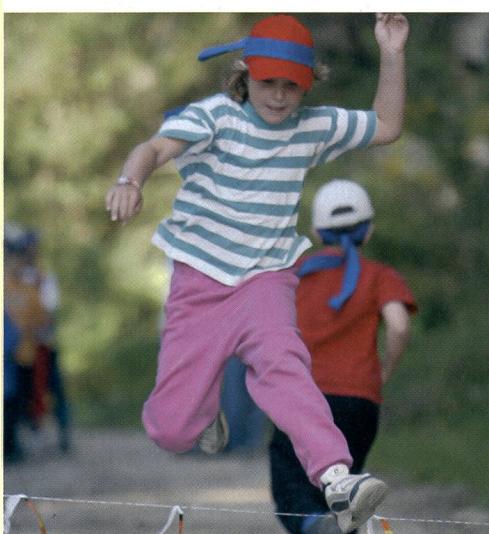
Conoscenze: conoscere gli adattamenti del corpo in relazione ai diversi ambienti naturali (giardino, prato, bosco...).

Abilità: riconoscere le differenti caratteristiche qualitative dell'ambiente e interagire con esso attraverso esperienze motorie (arrampicarsi, orientarsi...).

Secondo biennio

Conoscenze: conoscere gli adattamenti del corpo in relazione ai diversi ambienti naturali: montagna, bosco, campagna.

Abilità: interagire con l'ambiente attraverso specifiche esperienze motorie.



➤ Scuola secondaria di 1° grado

Cerca la distanza

Come? L'insegnante, all'interno di un parco, sceglie un luogo facilmente accessibile e panoramico, dal quale si possa godere di una visuale libera in molte direzioni, per esempio la cima di un'altura da usare come base del gioco. Utilizzando una mappa, sceglierà alcuni punti caratteristici del luogo e li segnerà sulla mappa con dei numeri. Con questi dati, compilerà una tabella che terrà segreta.

Successivamente l'insegnante porterà gli alunni al punto «base» muniti di carta e matita e indicherà loro con chiarezza gli obiettivi prescelti distinguendoli con il numero con cui sono segnati sulla sua mappa. Ognuno viene invitato a fare una stima delle distanze e a cercare di misurarle senza esprimere il risultato ad alta voce, ma a scriverlo sul proprio foglietto. Dopo un certo tempo ci si trova al punto base e ci sarà il confronto fra le misure di ognuno e quelle dell'insegnante. Solo quando la differenza fra il risultato trovato e quello dell'insegnante è ampia l'allievo prende un punto. Il risultato ideale è quello di non ottenere punti!

Perché? Verifica del concetto di unità di misura utilizzando unità diverse da quelle specifiche. Sviluppo della capacità di valutare le distanze.

Varianti: lavoro in coppie; utilizzo di oggetti diversi per misurare; apprendimento dell'uso del podometro.

Caccia alla volpe

Come? Il gioco si svolge in un parco possibilmente con un bosco, dove non esistano pericoli. Un allievo fa la «volpe». Costui, non visto, avrà un certo tempo per allontanarsi dal gruppo e nascondersi tra cespugli e alberi, e potrà spostarsi di continuo. Con un fischietto, a intervalli regolari di circa trenta secondi, dovrà emettere un fischio come richiamo. Gli altri dovranno cercare la «volpe» e poi catturarla «toccandola».

Il gioco può essere individuale in modo che chi cattura la volpe diventerà volpe nella partita successiva.

Perché? Ricerca di idonee strategie per prendere la volpe. Sviluppo della sensibilità uditiva e della capacità di utilizzare l'udito per localizzare un suono.

Varianti: il gioco si svolge a squadre; la squadra che riuscirà nella cattura avrà diritto a un punto. La volpe in questo caso non apparterrà a nessuna squadra.

Golf selvaggio

Come? Individuare una zona campestre con il fondo in terra o erba, possibilmente non piana e ricca di ostacoli naturali (buche, alberi, cespugli, corsi d'acqua, ecc.). Si possono creare altri ostacoli con materiali di recupero trovati sul terreno. A circa 20 metri di distanza vengono scavate una certa quantità di buche segnalate con bandierine numerate in ordine progressivo. Ogni buca viene evidenziata mettendole del gesso bianco attorno.

Ogni giocatore deve colpire, con una mazza da minigolf, la pallina (piccola, dura e leggera) per indirizzarla nelle buche in ordine di numero. I concorrenti partono a gruppi di quattro e a turno raggiungono una buca. Vincerà chi riesce a raggiungere l'ultima buca con il minor numero di tiri. Quando la palla entra in buca, si segna il numero di tiri fatti e si aspetta il turno successivo.

Perché? Miglioramento della coordinazione oculo-maniale. Miglioramento della capacità di valutare la parabola, la direzione e la forza da dare al lancio. Valutazione del tipo di lancio in base alla natura del terreno.

Varianti: A squadre. In tal caso i gruppi alla partenza devono essere composti di almeno un giocatore di ogni squadra.

La teleferica

Come? Stendere una corda fra due alberi in modo che sia leggermente in discesa. Al termine della corsa deve essere messo un nodo che faccia da fermo perché il moschettone dell'imbragatura possa fermarsi un metro prima dell'albero. Ogni allievo deve poter scorrere lungo la corda controllando con le mani la velocità del suo spostamento e con una imbragatura di sicurezza che lo tenga attaccato alla fune. (Le tecniche di utilizzo dell'attrezzatura devono essere ben conosciute dall'insegnante.)

Perché? Acquisire sicurezza in sé e affrontare l'altezza e il vuoto. Saper assumere posizioni di sicurezza durante il percorso.

Varianti: se la velocità è bassa togliere il blocco e far arrivare l'allievo ad appoggiarsi e frenare con i piedi al tronco di arrivo.

La salita

Come? Appendere una fune ad un grosso ramo non più alto di tre metri, tenendola vicino al tronco. Salire sulla fune utilizzando le braccia e l'appoggio dei piedi sul tronco. Tre compagni guidati dall'insegnante stanno sotto per evitare cadute in caso di incidente.

Tenendosi attaccati alla corda rimbalzare con i piedi in avanti-indietro, lateralmente, ammortizzando il contatto con i piedi al tronco piegando le ginocchia.

Perché? Acquisire sicurezza in sé e affrontare l'altezza e il vuoto. (Le tecniche di utilizzo dell'attrezzatura devono essere ben conosciute dall'insegnante.)



Caccia con i numeri

Come? È un gioco adatto a terreni boschivi. Delimitata la zona di gioco, si formano due squadre di pari numero di giocatori. Ogni giocatore ha un cartoncino con scritto un numero di 2-3-4 cifre, che dovrà tenere fermo sulla fronte con un fazzoletto o un elastico.

I giocatori si muovono liberamente nello spazio definito. La cattura avviene quando uno riesce a leggere il numero portato da un avversario. Non si può nascondere il numero con le mani o con altri mezzi. Vince la squadra che allo scadere del tempo prestabilito per la caccia avrà effettuato un maggior numero di catture.

Perché? Saper organizzare il movimento per riuscire a leggere il numero.

Varianti: si possono dotare i giocatori di due cartoncini numerati: in modo che i ragazzi, perso un numero perché i catturati possano reinserirsi nel gioco usando il numero di riserva.

Palla a mano con porte mobili

Come? Si formano due squadre. Ognuna sceglie i due giocatori che hanno l'incarico di fare da porta tenendo sulle spalle un bastone lungo due metri che rappresenta la traversa della porta, mentre loro saranno i pali. Le «porte» potranno muoversi lungo il perimetro del campo. La palla viene giocata con le mani e con passaggi tra compagni per superare i tentativi di intercettazione degli avversari e ciascuna squadra cerca di far entrare la palla nella porta avversaria. Non ci si può muovere con la palla in mano per più di tre passi consecutivi, ma si può rimanere fermi in attesa di passare. Non ci si può mettere davanti alla propria porta a meno di due metri di distanza. Non è ammesso toccarsi e i palloni possono essere intercettati solo quando sono in volo. I giocatori che compongono la porta mobile non possono abbassarsi o abbassare il bastone al di sotto dell'altezza delle spalle.

Vince la squadra che nel tempo prestabilito per la partita avrà segnato un maggior numero di volte. Ogni tre minuti di gioco le squadre hanno un minuto per riorganizzarsi.

Perché? Sviluppo della capacità di organizzarsi in squadra e saper creare una tattica.

Varianti: il legno delle porte viene segnato con un punto verde e uno rosso e i pali possono muoversi all'interno del campo. Il punto si segna quando la palla entra nella porta dalla parte del verde.



Scoprire scenari inediti

► La maggior parte dei giovani italiani ha un vissuto molto limitato con l'ambiente naturale. Ciò non è dovuto a un rifiuto di stare nella natura, ma alle abitudini attuali che ne limitano fortemente l'approccio. Alcuni di loro, seguendo generalmente le indicazioni dei genitori, praticano sport che li mettono a contatto con la natura, come lo sci, lo snowboard, il nuoto, la barca a vela, la canoa, il pattinaggio, il ciclismo e molti altri ancora; alcuni sono iscritti a società e praticano l'attività sportiva in forma agonistica. Sono già momenti importanti perché permettono loro di riconoscere il valore di vivere nella natura.

La scuola può ampliare questa situazione aiutando tutti a vivere esperienze analoghe anche molto semplici. I ragazzi amano molto andare in montagna percorrendo sentieri sconosciuti e a volte «difficili» con cui misurare il proprio senso di avventura, esplorare luoghi accessibili solo a piedi da cui osservare l'ambiente «dall'alto», godendo di panorami spettacolari e impensabili, raggiungere un rifugio e passarvi la notte. Si tratta di un insieme di esperienze per la maggior parte dei ragazzi assolutamente inedite, in grado di rispondere ai desideri di sperimentare, provare nuove emozioni, guadagnare la propria autonomia, tipici dei ragazzi che vivono la fase della preadolescenza.

In altri momenti è possibile fare esperienze in natura e adattare situazioni strutturate e facili normalmente svolte in palestra per trasformarle in esperienze completamente diverse; il terreno non omogeneo e gli alberi diversi da pertiche e spalliere rendono le esperienze nuove e l'adattamento alla situazione richiede plasticità motoria e cognitiva.

L'attenzione dell'insegnante in queste situazioni deve essere particolarmente vigile perché la voglia di competere e di confrontarsi con gli altri è molto sentita e può portare ad esagerare senza valutare eventuali pericoli. Il confronto, prevalentemente con se stessi, anche difficile ma in grande sicurezza è il nostro obiettivo di insegnanti-educatori. //

➤ Bruno Mantovani, bruno.mantov@libero.it

Inseguimento

Come? Sul campo in erba si segna un cerchio grande e sullo stesso si segnano due punti diametralmente opposti, sui quali si pongono due sassi. Le squadre si mettono in fila, dietro una linea di partenza posta all'altezza del rispettivo segno con i sassi. Al via, il primo giocatore di ogni squadra, correndo all'esterno del cerchio grande, andrà a prendere un sasso dagli avversari e lo porterà, continuando il giro, nel proprio cerchietto. Il via per il secondo concorrente avverrà al momento dell'appoggio a terra del sasso da parte del compagno che ha compiuto il giro. Il gioco continua così (sono possibili più partenze da parte dello stesso giocatore), fino a quando una squadra avrà nel proprio cerchietto, anche per un solo attimo, quattro sassi.

Perché? Miglioramento della velocità e della capacità di organizzazione con i compagni.

Primo biennio

Conoscenze: conoscere alcuni tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale.

Abilità: sapersi esprimere in attività ludiche e sportive in alcuni ambienti naturali.

Terzo anno

Conoscenze: conoscere alcuni tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale.

Abilità:

- Attività ludiche e sportive in vari ambienti naturali.

- Essere in grado di utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse, in contesti problematici, non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana.

➤ Scuola secondaria di 2° grado

Raggiungiamo il punto

Come? Durante una normale passeggiata escursionistica scolastica è possibile stimolare e rendere più interessante il trasferimento se agli allievi vengono posti dei quesiti relativi all'ambiente circostante. Per esempio, individuare visivamente un punto intermedio nella tratta di trasferimento e chiedere ad ogni allievo di valutare: la distanza, il dislivello e il tempo per raggiungerlo. L'insegnante può indicare la distanza e il dislivello utilizzando una mappa e invitare gli alunni a calcolare il tempo di percorrenza ed a determinare la media della percorrenza e la velocità di avanzamento in rapporto al dislivello.

Perché? La stima dell'ambiente naturale, per la sua vastità, non è semplice e soltanto

l'esperienza aiuta alla corretta valutazione. Quindi, oltre a rendere più piacevole l'escursione, può far acquisire la capacità di una corretta gestione del proprio impegno fisico e di una proficua organizzazione escursionistica. **Variante:** in base al tempo impiegato nel tragitto di una tratta stimare la distanza e il dislivello percorsi.

Gara di regolarità

Come? Predisporre un percorso a quadrato o a triangolo con le tratte tutte della stessa distanza (per esempio di 250 m). Organizzare un controllo con cronometraggio in ogni vertice del circuito. Naturalmente in un ambiente naturale, le tratte avranno un andamento altimetrico irregolare e variabile presentan-

do tratte in salita, in discesa e/o pianeggianti. Invitare gli alunni a lasciare il proprio orologio e a percorrere il primo tratto con un andamento regolare ed a continuare il percorso impiegando lo stesso tempo di percorrenza del primo tratto anche per le altre singole tappe. La vittoria viene assegnata all'allievo o alla squadra che accumula la minor differenza nella regolarità delle tratte successive rispetto al primo lato percorso.

Perché? La valutazione dello spazio-tempo in un contesto ambientale non abituale è un elemento di fondamentale importanza. La sicurezza in montagna passa anche attraverso la stima del tempo.

Variante: richiedere un tempo prestabilito per la percorrenza delle varie tratte.

Olimpiade nel parco

Come? Strutturare un circuito a squadre in ambiente naturale utilizzando sport codificati in base alle disponibilità delle attrezzature esistenti nel territorio come per esempio: tiro con l'arco di campagna, mountain-bike agility, arrampicata bouldering. Costituire tre squadre e ognuna avrà, nel tempo di gara assegnato ad ogni stazione, la possibilità di acquisire punti per la propria squadra. Ogni squadra dovrà misurarsi in ciascuna disciplina sportiva e sommare i punti conquistati.

Nel tiro con l'arco si potrà richiedere a tutti i componenti della squadra di effettuare, in 30 minuti, un certo numero di scoccate variano la distanza ogni dieci minuti.

Nello spazio destinato alla mountain-bike, utilizzare pietre, tronchi e variazioni di pendenze per effettuare, in un tempo predefinito, una staffetta tra gli allievi della stessa squadra eseguendo le prestazioni di agilità con la bicicletta (gincana, raccolta a terra di oggetti, superamento di ostacoli e di pendenze).

Utilizzare un grosso masso o una piccola parete rocciosa per richiedere una prestazione di arrampicata verticale o orizzontale in sicurezza.

Perché? Far conoscere e praticare attività sportive codificate significa valorizzare l'ambiente e lo sport e può determinare una educazione sportiva permanente post-scolastica.

Varianti: utilizzo di discipline sportive invernali.



Incentivare l'autonomia e la padronanza emotiva

► Oggi, la condizione di vita dei ragazzi delle nostre città non permette esperienze sistematiche nell'ambiente naturale. Spesso gli studenti manifestano disagio e difficoltà negli ambienti non antropizzati. L'istituzione di numerosi parchi nazionali e regionali pone sicuramente l'accento sulla valorizzazione di questi territori ma è anche facile affermare che si può apprezzare soltanto ciò che si conosce. Quindi la conoscenza attraverso il gioco e lo sport è senz'altro uno dei migliori approcci all'educazione ambientale. Inoltre, dare autonomia e padronanza emotiva in tali contesti, non solo può risultare utile ma può evitare rischi in quanto fornisce consapevolezza sui pericoli e sugli inconvenienti legati all'imprevedibilità e all'ampiezza dell'ambiente naturale.

L'attività fisica e sportiva in ambiente naturale ha inoltre una grande valenza per le capacità condizionali. La variabilità del terreno di appoggio sottopone le articolazioni degli arti inferiori ad un buon allenamento mentre la vastità del territorio incide sulla capacità di resistenza. //

» Vincenzo Di Cecco e Giuseppe Meta insegnano alla Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli studi di L'Aquila. Contatti: vincenzodicecco@virgilio.it; pimeta@tin.it

Scopriamo l'orienteering

Corsa d'orientamento // Come introdurre questa disciplina sportiva ai vari livelli d'insegnamento e dare la possibilità agli allievi di scoprire l'ambiente naturale? Ecco un itinerario didattico che parte dalla scuola dell'infanzia.

Vincenzo Di Cecco

Animare gli spazi

Livello: scuola dell'infanzia

Cosa? Collocare nel giardino o nel parco cittadino una serie cartelloni raffiguranti gli animali da cortile/domestici (cane, gatto, oca, gallina, coniglio, maiale, pecora, ecc.) oppure piccoli animali presenti nel terreno (formiche, coccinelle, api, lombrichi, ecc.).

Chiedere ai bambini di «portare cibo» agli animali seguendo un ordine a seguito di una richiesta:

- sonora (l'insegnante comunica a voce alta quale animale raggiungere);
- iconografica (l'insegnante mostra su un foglio il disegno dell'animale da raggiungere);
- cromatica (in base al colore dominante dell'animale).

Variante: la richiesta dell'insegnante può essere doppia o tripla richiedendo al bambino la memorizzazione della sequenza da seguire.

Varianti:

- la richiesta dell'insegnante può essere doppia o tripla richiedendo all'alunno la memorizzazione della sequenza da seguire e una rilocalizzazione spaziale;
- variare la grandezza dello spazio e il numero degli elementi da raggiungere.

Lo spazio orientato

Livello: scuola secondaria di 1° grado

Cosa? Consegnare un semplice foglio di carta invitando ogni allievo a scrivere il proprio nome e, utilizzando la mappa della zona, a collocarlo sul terreno in un punto di sua scelta distante almeno 100/200 metri. Al rientro ogni allievo scambierà la propria carta topografica, con l'indicazione del punto utilizzato, con un compagno che dovrà recuperare il foglio depositato dal compagno.

Memorizzare gli spazi

Livello: scuola primaria

Cosa? Nel parco cittadino accompagnare gli alunni in una passeggiata guidata, sottolineando la localizzazione di alcuni elementi naturali e di arredo presenti e depositando in prossimità di ognuno di essi dei piccoli fogli di carta con l'indicazione del nome dell'elemento. Dopo la passeggiata sistemare il gruppo classe in un punto centrale per la partenza. Chiedere agli alunni di raggiungere un elemento e di raccogliere e consegnare un foglietto precedentemente collocato, con la denominazione richiesta.

Guida nello spazio campestre

Livello: scuola secondaria di 2° grado

Cosa? Utilizzando una cartografia idonea percorrere, in gruppo, un percorso a tappe. Alla guida del gruppo far alternare una coppia di allievi per ogni tappa. La coppia si mette in testa e, con attenta lettura, conduce tutto il gruppo al punto richiesto, di volta in volta, dall'insegnante.

Variante: i componenti del gruppo non conoscono il punto di arrivo della tappa e seguono sulla propria mappa il tragitto man mano che si avanza.

Primo biennio

Conoscenze: conoscere diverse attività motorie e sportive in ambiente naturale.

Abilità: sapersi esprimere ed orientare in diverse attività in ambiente naturale.

Secondo biennio

Conoscenze: conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale.

Abilità: sapersi esprimere e orientare in attività ludiche e sportive in ambiente naturale, nel rispetto del comune patrimonio territoriale.

Quinto anno

Conoscenze: conoscere i diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale.

Abilità: sapersi orientare in attività sportive in ambiente naturale, nel pieno rispetto del comune patrimonio territoriale.