Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 10 (2008)

Heft: 4

Artikel: Ciak, si gira

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001555

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: 18.08.2025

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

Ciak, si gira

Preriscaldare il forno prima di cuocere la torta. Un'ovvietà. Iniziare la lezione con il riscaldamento. Un'obbligatorietà. Per i docenti le regole sono chiare. Ma lo sono anche per gli allievi? Sì, se si spiega loro il perché.

Nicola Bignasca, foto: Philipp Reinmann

▶ «Perché non iniziamo la lezione come l'abbiamo terminata la volta scorsa ed esercitiamo sin da subito la sequenza di movimenti che abbiamo imparato agli attrezzi? Siamo freschi e in forma e quindi sarà più facile fare dei progressi.» La domanda non è per nulla triviale se sono gli allievi stessi a porla. Ciò nonostante è lecito rimettere in discussione l'utilità del riscaldamento solo se si segue la logica infantile. L'educazione fisica scolastica e lo sport societario richiedono un altro tipo di argomentazione. Il tema ha un suo fascino particolare perché si situa ad uno snodo sensibile che fa da spartiacque tra un'attività sedentaria e fisica.

L'apparenza inganna

L'atmosfera che si crea durante la lezione e in particolare il rapporto tra docente risp. allenatore e i suoi allievi sono fortemente condizionati dall'impostazione data al riscaldamento. Qui di seguito cercheremo di sviscerare i meccanismi pedagogici e didattici da cui dipende la qualità e la buona riuscita del riscaldamento. Ci aiutano in questa disanima due esperti: Urs Müller e Jürg Baumberger, entrambi formatori presso l'Alta scuola pedagogica del Canton Zurigo. «La messa in moto permette di riscaldare il corpo e migliora la capacità dell'organismo a fornire una prestazione.» Inoltre rende più disponibili al confronto attivo con le imminenti richieste fisiche, stimolando la condivisione dei contenuti previsti nella parte principale della lezione.

L'osservazione iniziale fatta dal nostro allievo fittizio può indurre nell'errore di ritenere che i bambini siano di per sé pronti a dare il meglio di loro stessi e a fornire prestazioni elevate già dal momento in cui mettono piede in palestra. Nulla di più falso. Solo apparentemente gli allievi non necessitano di una messa in moto particolare. E l'apparenza inganna. «Il riscaldamento risveglia l'interesse e indica l'inizio di una nuova attività », spiega Urs Müller. «Esso stimola la respirazione e l'attività cardiovascolare, lubrifica le articolazioni e prepara agli sforzi meccanici, migliora l'irrigazione sanguigna della muscolatura, rendendola più resistente, e attiva il sistema nervoso e muscolare.» Per familiarizzarsi in modo corretto con le attività legate al movimento è necessaria una messa in moto mirata in grado di risvegliare i nostri riflessi, renderci attenti e pronti a fornire una prestazione sportiva.

Un cocktail salutare

I bambini si riscaldano più facilmente rispetto agli adulti e necessitano di meno tempo per fornire un'elevata prestazione fisica. Il loro riscaldamento deve essere inteso come un cocktail composto di vari ingredienti: una dose sufficiente di attivazione fisica a cui si aggiungono sollecitazioni a livello emozionale e sociale, che si ottengono grazie ad un buon approccio pedagogico e didattico. Pertanto, il riscaldamento non persegue unicamente obiettivi di tipo fisiologico, come lo dimostra lo schema proposto dai nostri esperti. «Innanzitutto bisogna comunicare ai ragazzi il modo in cui si svolgerà la lezione», sottolinea Jürg Baumberger. «Gli alunni devono capire il senso e l'importanza dei contenuti. L'obiettivo della prima fase del riscaldamento è di offrire un inizio stimolante che faciliti l'introduzione al tema della lezione. In questa fase, viene coinvolto tutto il corpo e l'intensità aumenta gradualmente. Il sistema cardiocircolatorio viene sollecitato e si può iniziare ad integrare esercizi fisici di allungamento, rispettivamente di mobilizzazione, in modo tale da migliorare la forza e la coordinazione.» Il riscaldamento, quindi, deve agire sia sul corpo sia sulla psiche. Per raggiungere un livello di attivazione ottimale durante la messa in moto, attenzione e concentrazione sono elementi tanto importanti quanto i movimenti richiesti.

Chi ben inizia è a metà dell'opera

Spesso e volentieri, il tempo a disposizione è tiranno e non agevola il raggiungimento degli obiettivi assai diversificati del riscaldamento. Insegnanti ed allievi dovrebbero abituarsi ad iniziare subito non appena varcata la soglia della palestra. «Per i partecipanti è importante che il docente o l'allenatore si occupi immediatamente di loro introducendoli brevemente alla lezione», conferma Urs Müller, secondo cui il saluto è fondamentale. L'insegnante dovrebbe sempre cercare di radunare i propri alunni nello stesso posto e modo, informandoli in poche parole su quanto succederà di lì a poco.
Una struttura impostata su dei rituali favorisce l'ambientamento dei ragazzi. Un esempio: si inizia liberamente e/o dando delle informazioni introduttive sulla lezione; in seguito, si stimola il sistema cardiovascolare con l'aggiunta di almeno un esercizio di allungamento, mobilizzazione, forza e coordinazione.

I rituali sono degli strumenti molto efficaci se contribuiscono a stimolare il sentimento di appartenenza ad un gruppo. I sentimenti legati alla fiducia associati alla cognizione di quanto sta per accadere sono indispensabili per impostare una lezione ricca di contenuto e Urs Müller è convinto che il riscaldamento fornisca un importante contributo in tal senso. Insomma, chi ben inizia è a metà dell'opera!

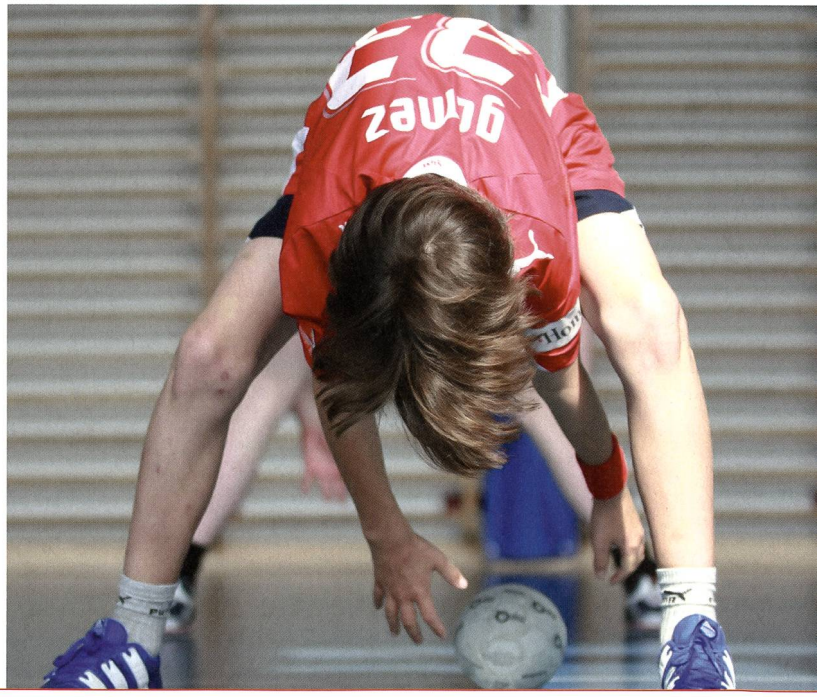
Subito in movimento

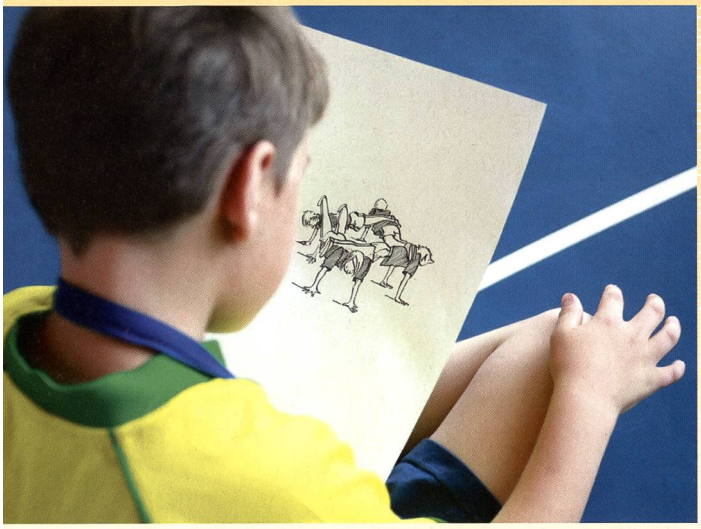
La sequenza informativa, in cui il docente presenta il programma della lezione, dovrebbe essere preceduta da una breve attività motoria. «Si consiglia un inizio libero e aperto», spiega Jürg Baumberger, aggiungendo che quando si arriva in palestra bisogna cominciare a muoversi subito. Con i bambini di scuola elementare si può ad esempio seguire il rituale seguente: tre giri di corsa seguiti da un gioco, ad esempio «acchiappino». All'occasione, il docente prepara il materiale che sarà utilizzato durante la lezione fornendo le spiegazioni necessarie. Ad esempio: «create delle figure artistiche lanciando la palla contro la parete» oppure «riuscite ad effettuare un doppio passaggio saltando con la funicella?».

Un inizio di lezione libero permette di guadagnare tempo, poiché gli allievi iniziano subito a svolgere dei movimenti prestabiliti che non hanno bisogno di lunghe spiegazioni. Si tratta di un grande vantaggio se si pensa che raramente gli alunni giungono in palestra in contemporanea. Questo tipo di introduzione incoraggia i bambini ad affrettarsi negli spogliatoi. L'importante è che il compito sia facile e chiaro e che rimanga a lungo invariato, come una sorta di rituale. Questa prima fase si adatta a tutti i livelli scolastici e, di tanto in tanto, può essere impostata diversamente, prendendo in considerazione le idee formulate dagli stessi alunni.

Intensità sotto controllo

Ogni docente è confrontato con il desiderio di scegliere le attività motorie più indicate per iniziare al meglio la lezione e spesso opta per una forma ludica, che facilita il coinvolgimento emotivo degli allievi. Un ragionamento che non fa una grinza. «Il gioco deve essere concepito in modo tale da evitare situazioni pericolose come scontri, cadute o carichi eccessivi dell'apparato locomotore», sottolinea Urs Müller. «Tutti devono partecipare ed essere coinvolti nel gioco. Il contributo, sia dal profilo organizzativo, del materiale e delle spiegazioni, dovrebbe essere minimo.» L'effetto inoltre sarà maggiore se si opta per forme di gioco conosciute, perché tutto ruota attorno





all'esecuzione e non alla comprensione del gioco. Prima di iniziare a giocare si consiglia di svolgere una fase preparatoria, una sorta di primo tentativo. Ad esempio, i componenti di ogni squadra effettuano dei passaggi fra di loro prima di coinvolgere gli avversari e prima di iniziare è buona regola assicurarsi che tutti conoscano le regole e le modalità di gioco. «L'obiettivo della messa in moto è di consentire ai ragazzi di giocare in modo intelligente, evitando atteggiamenti troppo ostinati e rigidi. L'accento va posto sulla gioia di condividere un momento ludico e non sul risultato finale», spiega Müller.

L'insegnante, inoltre, deve trovare il modo di aumentare costantemente l'intensità. Si può ad esempio proporre il gioco dell'acchiappino sottoforma di semplice camminata oppure iniziare con un solo cacciatore che, man mano, riceve dei rinforzi. E alla fine del riscaldamento si possono pure integrare delle forme di gioco intensive. «Un'opzione che si presta particolarmente bene soprattutto quando il contenuto della lezione esige dagli allievi delle prestazioni elevate», afferma Müller. L'importante è che i partecipanti vengano preparati sia dal profilo fisico che psichico e che le situazioni di gara permettano una valutazione delle prestazioni. Insomma, una vera sfida dal punto di vista metodologico e didattico.

Coinvolgere gli allievi

La risata è un elemento centrale del riscaldamento. In questa fase, infatti, dovrebbero essere il divertimento e il piacere di muoversi a farla da padroni. «La predisposizione emotiva è tanto importante quanto quella fisica», sostiene Jürg Baumberger. «Altre fasi, in cui predomina l'apprendimento di nuovi movimenti, richiedono invece più calma e concentrazione da parte dei partecipanti.»

Gli allievi devono imparare ad assumersi delle responsabilità già durante il riscaldamento. Non appena i ragazzi si sono familiarizzati con gli aspetti più importanti, una coppia di alunni può dirigere il programma di riscaldamento. Per aiutarli in questo compito, possono essere suggeriti loro alcuni esempi tratti da dispense didattiche. Al termine dell'esercizio, i due responsabili ricevono un feedback sia dal docente che dagli altri allievi: il riscaldamento era divertente? Il sistema cardiovascolare è stato stimolato a sufficienza? Gli esercizi di rafforzamento, allungamento/mobilizzazione e coordinazione erano adatti? Gli esercizi sono stati svolti correttamente? Il tempo a disposizione è stato utilizzato nel modo giusto? Sono state fornite indicazioni sufficienti e comprensibili? Per Urs Müller, a lungo termine, i ragazzi devono convincersi che il riscaldamento è una fase indispensabile per la pratica sportiva e devono essere in grado di eseguirla autonomamente.

L'insegnante è presente in prima linea per spiegare i contenuti e controllarne l'esecuzione. «Naturalmente, spiega Müller, anche il docente può partecipare attivamente per dimostrare la sua passione verso le attività motorie e sportive.» Un buon esempio, infatti, può contribuire in modo considerevole ad incrementare il tasso di impegno degli allievi.

Fungere da apripista

Di regola, il riscaldamento si ricollega al contenuto della lezione o al materiale che verrà utilizzato. Ad esempio, se la lezione è improntata sul gioco del calcio, la messa in moto sarà realizzata con un pallone, mentre se durante la lezione saranno necessari dei tappetini, questi serviranno anche per riscaldarsi.

Nella maggior parte dei casi la prima parte della lezione svolge un ruolo di apripista. Vi sono però delle situazioni in cui il riscaldamento deve assumere una funzione complementare. Quando il tema

principale richiede un'attività fisica moderata, come ad esempio in caso di esercizi di bilanciamento agli attrezzi, si consiglia di impostare il riscaldamento su forme di movimento intensive. «In questo caso, all'inizio della lezione, è utile stimolare più del solito il sistema circolatorio/cardiovascolare e porre l'accento sull'equilibrio», consigliano i due esperti. In ogni caso, è indispensabile orientare il riscaldamento sul tema principale della lezione e non viceversa.

Segnali inconfutabili

A scuola, la lezione di educazione fisica dura spesso solo 45 minuti. È importante perciò che il tempo a disposizione sia utilizzato al meglio. «Agli studenti insegniamo ad allestire dei programmi di riscaldamento che permettono di cominciare rapidamente la lezione e di utilizzare in modo mirato il materiale necessario.» La messa in moto dura così dai cinque ai dieci minuti e, solitamente, comprende la stimolazione del sistema circolatorio/cardiovascolare, degli esercizi di rafforzamento e di allungamento/mobilizzazione, nonché esercizi di coordinazione che ¬sollecitano la capacità d'equilibrio. Questi ultimi non servono soltanto a migliorare l'equilibrio, bensì anche a prevenire gli infortuni perché aiutano a sviluppare i riflessi necessari per stabilizzare l'articolazione del ginocchio e del piede. «Scegliendo gli esercizi di coordinazione è importante che i futuri insegnanti di educazione fisica imparino a proporre delle varianti più o meno intense a seconda delle capacità degli allievi», spiega Jürg Baumberger.

A causa del poco tempo a disposizione, è importante rimanere ancorati al tema per approfondire a sufficienza il contenuto e i movimenti eseguiti durante la lezione. Una strategia che consente di compiere dei progressi immediati. «Il riscaldamento deve permettere a chi lo esegue di svolgere degli esercizi che contribuiscano a prevenire gli infortuni e le posture scorrette», spiega Urs Müller. È importante che gli esercizi di rafforzamento muscolare vengano eseguiti a scadenze regolari. In tal modo, gli allievi riescono a capire la ragione per cui questi esercizi vengono proposti sistematicamente. I risultati di un simile lavoro non si faranno attendere. Le conclusioni di alcuni studi mostrano che un riscaldamento impostato in questo modo permette di prepararsi al meglio all'allenamento e riduce fino al 50% la frequenza degli infortuni agli arti inferiori.
Gli insegnanti possono determinare con facilità se il riscaldamento abbia dato i frutti sperati. Ampi sorrisi, guance arrossate, respirazione accelerata, domande tecniche, concentrazione e attenzione palpabili sono segnali che indicano che i partecipanti sono pronti a dare il meglio di sé nel prosieguo della lezione. //

Bibliografia
Müller, U.; Baumberger, J.: Aufwärmen. Abwechslungsreich, attraktiv, gesundheitsbewusst. Horgen: bm-sportverlag.ch 2006. Ordinazioni: www.lehrmittelverlag.com
Olsen, O. et al. 2005. Exercises to prevent lower limb injuries. BMJ.com

› Jürg Baumberger e Urs Müller insegnano all'Alta scuola pedagogica del Canton Zurigo.
Contatti: juerg.baumberger@phzh.ch; urs.mueller@phzh.ch

A cosa bisogna prestare attenzione durante gli esercizi di mobilizzazione e di allungamento?
- Eseguire i movimenti in modo sciolto utilizzando poca forza.
- Dall'esterno, i movimenti devono apparire armonici, circolari, come se scaturissero dal corpo stesso.
- Durante l'esercizio, aumentare lentamente l'ampiezza dei movimenti.
- Evitare movimenti bruschi.
- Evitare posizioni di lordosi.
- Integrare movimenti che scuotono il corpo.

Cosa non bisogna sottovalutare durante gli esercizi di rafforzamento?
- Eseguire l'esercizio per un minuto oppure puntare su almeno 12 ripetizioni.
- Ripetere eventualmente l'esercizio dopo una breve pausa.
- Respirare in modo scorrevole durante l'esercizio.
- Attivare in modo consapevole la muscolatura pettorale profonda e destinata a stabilizzare; spingere leggermente all'indietro l'ombelico e la parete addominale e tendere il bacino.

Quali sono gli errori più gravi che si possono commettere?
- Arrivo tardivo del docente.
- Spiegazioni eccessive da parte dell'insegnante.
- Lungo lavoro di disposizione degli attrezzi.
- Cambiamenti frequenti del materiale o della fase di spiegazione.
- Persone che girovagano di qua e di là.
- Esercizi poco adatti a livello psicologico.
- Trascurare gli esercizi per formare il corpo.
- Tralasciare di correggere gli errori durante l'esecuzione degli esercizi.
- Non rispettare le misure di sicurezza (ad es. togliere orologi e gioielli, chiudere porte e finestre).
- Forme di gioco troppo complesse.