

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 11 (2009)

Heft: 3

Artikel: È il feedback che conta

Autor: Berger, Regine / Crameri, Sandra / Joss, Martin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001229>

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: 11.02.2026

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



È il feedback che conta

Confronto, sfide e gioco. Qual è il valore aggiunto dell'educazione fisica? Alcuni esempi indicano dei possibili percorsi educativi per gli allievi nell'ambito dell'agonismo, delle sfide personali e del gioco.

Regine Berger, Sandra Cramer, Martin Joss; foto: Ueli Känzig

Qui di seguito presentiamo alcuni esempi che dimostrano come si possa trasporre su un piano pratico un'azione didattica rivolta allo sviluppo della personalità nell'ambito dell'educazione fisica scolastica con allievi di scuola media.

Agonismo – sapersi valutare realisticamente

Lo scopo del modulo «prestazione» è di rafforzare il concetto di sé dell'allievo, stimolando in lui la capacità di autoanalisi nell'ambito motorio. L'iter didattico è descritto negli opuscoli n. 2 e n. 4 del manuale «Educazione fisica» (volume 4).

L'accento è posto sul miglioramento della prestazione individuale di ciascun allievo e non sul confronto con i compagni. Consultando dapprima una documentazione sulla disciplina sportiva di riferimento e annotando successivamente i propri risultati su un quaderno, gli allievi riescono a valutare in modo oggettivo i progressi da loro compiuti sia nell'ambito della coordinazione che della condizione fisica. Inoltre, essi imparano a porsi degli obiettivi concreti e compatibili con le loro capacità. Raggiunto il primo obiettivo, sarà poi possibile identificarne degli altri. In questo modo gli allievi sperimentano una miriade di esperienze motorie, le quali a loro volta facilitano il processo di autovalutazione.

Confronto con sé stesso

Martedì mattina, come di consuetudine, al termine della pausa di ricreazione i 21 allievi della quinta classe si ritrovano in palestra. Alcuni allievi, mentre aspettano l'arrivo del docente, si organizzano e giocano a palla cacciatore; i compagni si siedono su una panchina. Il docente di educazione fisica entra in palestra, saluta i bambini e li informa sul contenuto della lezione.

Il programma prevede lo svolgimento di un test di condizione fisica. Luca e Sara ne sono entusiasti. Entrambi sono i migliori sportivi della classe e sono impazienti di mostrare ai compagni e al docente le loro qualità. David e Alexandra invece sono preoccupati, in quanto riconoscono i propri limiti. Per loro si prevede un'ennesima umiliazione.

È uno scenario, quello appena descritto, che purtroppo si presenta ancora frequentemente nell'insegnamento dell'educazione fisica. La soluzione è di proporre un insegnamento in cui l'accento viene posto sul miglioramento individuale di ciascun allievo e non sul confronto assoluto nella classe.

«In avanti sugli avambracci»

Cosa? Gli allievi assumono una posizione orizzontale, appoggiando gli avambracci e le punte dei piedi sul pavimento. La schiena è diritta. Quanto tempo può essere mantenuta questa posizione?

Perché? *Concetto di sé*: sviluppare la capacità di autovalutazione della propria forza. Imparare a porsi degli obiettivi individuali attraverso l'allenamento di questo esercizio.

Competenze sportive: rafforzare la muscolatura dei glutei e della schiena.

Come? Nella prima lezione gli allievi svolgono un test iniziale. Il docente li informa che si tratta di una prova di verifica delle capacità motorie di ciascuno di loro e li rassicura che i risultati non verranno utilizzati per stilare una classifica all'interno della classe. Ogni allieva ed ogni allievo si impegnerà a dare il massimo di sé durante

ciascun esercizio. Successivamente ogni allievo anoterà il proprio risultato su un calepino, riportando le sensazioni vissute durante lo sforzo. I risultati degli allievi le cui prestazioni sono poco soddisfacenti non vanno presi come valori assoluti. Ciascun allievo determinerà poi degli obiettivi individuali, stimolanti e realmente conseguibili. Il docente consiglierà e aiuterà gli allievi durante la fase di autovalutazione. Nelle lezioni successive il docente proporrà delle lezioni in cui saranno allenate le capacità condizionali. A scadenza di tre o quattro settimane verranno svolti dei test intermedi, grazie ai quali gli allievi potranno verificare i loro progressi, ridefinendo così dei nuovi obiettivi personali.

Durante l'intero processo, il docente darà una valutazione ad ogni allievo sui progressi individuali, stimolandoli a porsi periodicamente dei nuovi obiettivi. Gli allievi, terminato il test finale, anoteranno i loro miglioramenti, specificando se hanno raggiunto gli obiettivi prestabiliti. Anche il docente metterà per iscritto i progressi di ciascuno.

«I can do it!»

Dopo aver inserito i risultati nel calepino, Alessandra ha potuto rendersi conto dei suoi miglioramenti. Grazie all'aiuto del docente è riuscita a valutare correttamente le sue capacità condizionali. Ciò le ha permesso di fissarsi degli obiettivi realistici, che ha potuto raggiungere con successo. Ora è convinta che se continuerà ad allenarsi, potrà migliorare ulteriormente la sua prestazione, rafforzando quindi il suo concetto di sé.



Il rischio – con coraggio ma in sicurezza

Il modulo «rischio» contiene una serie di proposte utili ai bambini per superare la sensazione di paura. Una sensazione, questa, che alcuni bambini manifestano con evidenza proprio durante le ore di educazione fisica. Muoversi oltre gli spazi abituali, staccarsi dal pavimento per salire in alto ed affrontare delle situazioni rischiose. Sono questi alcuni esempi concreti che il docente potrebbe utilizzare affinché anche i bambini più timorosi riescano a controllare il senso della paura. La ginnastica agli attrezzi è una disciplina che più delle altre è indicata ai bambini «paurosi» per combattere le proprie ansie.

Spesso accade inoltre che alcuni bambini durante le ore di educazione fisica si sentano giudicati dai propri compagni. Il docente dovrebbe portare gli allievi a riflettere su alcune situazioni venutesi a creare in palestra o durante l'attività sportiva, dando in secondo tempo dei feedback ad ognuno di loro.

Qui di seguito sono riportati alcuni esercizi, proposte e suggerimenti utili al docente per commentare alcune dinamiche individuali e di gruppo che potrebbero manifestarsi durante le lezioni di educazione fisica. Ciò dovrebbe contribuire a conferire un clima di lavoro calmo e disteso.

«Arrampicarsi sempre più in alto»

Come? I bambini si arrampicano in diversi modi su vari oggetti. Postazione 1: alcune panchine sono agganciate ai pioli della spalliera. Postazione 2: fissare verticalmente dei tappetoni alla spalliera. Arrampicarsi in alto utilizzando una corda fissata ad un'estremità in cima alla spalliera. Postazione 3: fissare l'estremità delle panchine agli anelli, regolati a diverse altezze. Postazione 4: appoggiare un tappetino alla sbarra. Mantenersi in equilibrio appoggiandosi alla corda. Postazione 5: salire in piedi su una fila di cassette posizionate lungo la verticale.

Perché? *Concetto di sé*: esternare le proprie paure e ricercare i propri limiti. Confrontarsi con un rischio calcolato. Cercare di vincere la paura affrontando situazioni difficili. Imparare ad autovalutarsi correttamente.

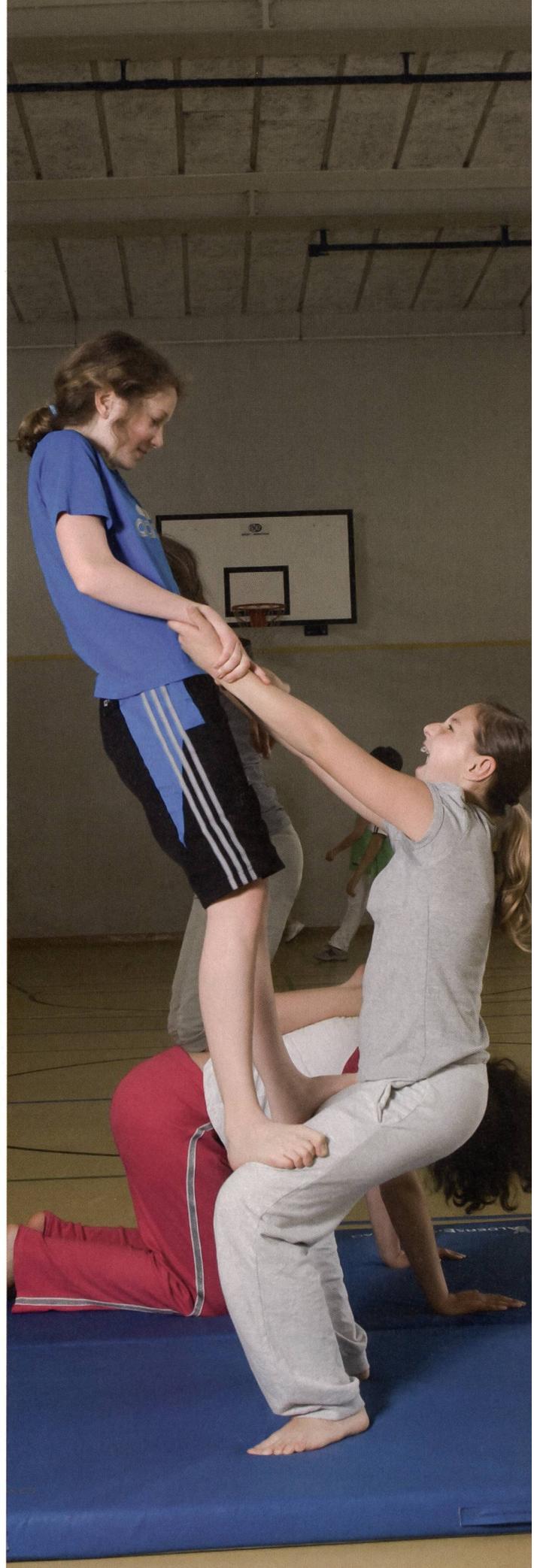
Competenze sportive: sperimentare in vari modi la forza di gravità. Arrampicarsi in diversi modi e in totale sicurezza.

Come? Gli allievi, suddivisi in gruppi, lavorano per alcuni minuti in ogni postazione del circuito. Importante: il docente dovrebbe sensibilizzare gli allievi all'importanza della collaborazione all'interno del gruppo. Ogni allievo decide per sé stesso in che modo e fino a che altezza arrampicarsi. Il compito del docente è di assicurarsi che tutti gli allievi svolgano correttamente gli esercizi. Il gruppo applaude i compagni che riescono ad arrampicarsi fino in cima.

1. Sperimentare nelle varie postazioni delle esperienze nell'ambito dell'arrampicata. Ogni gruppo annoterà poi su un tabellone le difficoltà riscontrate durante l'arrampicata, suggerendo inoltre alcuni consigli utili ai gruppi che a loro volta lavoreranno in quella postazione.
2. Ogni gruppo si arrampica lungo la stessa via utilizzando varie tecniche. Quali sono i vantaggi e quali invece gli svantaggi?
3. Ogni allievo che arriva in cima scrive il proprio nome sul «libro della montagna».
4. Ogni allievo alla fine della lezione scrive su un quaderno le sensazioni vissute durante i vari esercizi a postazione.

«I can risk it!»

Il bambino è sempre al centro del processo di apprendimento. Il docente valuta le sue capacità e i progressi fatti durante il percorso didattico. Il docente dovrebbe porre degli obiettivi realistici agli allievi, definiti in base alle loro capacità coordinative e condizionali. Per specificare gli obiettivi successivi, al docente sono utili i feedback di ciascun allievo in merito al lavoro svolto nelle varie postazioni.



Gioco – sviluppare le capacità sociali

Il docente porta i ragazzi a riflettere sulle situazioni di gioco più significative che sono venute a crearsi durante la partita, e assieme a loro stabilirà i nuovi obiettivi di gioco. Docente e allievi stabiliranno o ridefiniranno poi assieme le nuove regole e a fine partita ciascun allievo anoterà le proprie impressioni personali su un quaderno. Grazie a questo percorso didattico, ogni allievo, anche quello inizialmente più debole, assumerà nella squadra il ruolo che più gli si confà. Ogni allievo identificherà la sua «funzione sociale» all'interno della squadra.

Dinamiche di gruppo

Rendere protagonista ogni allievo della dinamica della squadra. Ciò è possibile attraverso i giochi di squadra, in quanto permettono di porre l'accento dell'apprendimento motorio sulla dimensione relazionale ed emotiva dell'allievo. Recenti studi indicano un rapporto diretto tra il coinvolgimento emotivo del bambino nel gioco e la sua capacità di inserirsi più velocemente nelle dinamiche del gruppo, dentro e fuori il campo. In questo senso il gioco può risultare un valido strumento in mano al docente per lavorare sul concetto di sé degli allievi.

«Palla cacciatore»

Cosa? La classe costruisce assieme il gioco. Tre gruppi di allievi sono suddivisi in rispettivi tre settori. Ogni squadra è composta di sei allievi, tre dei quali tengono la palla in mano (cacciatori). Il cacciatore deve toccare i compagni senza palla. L'allievo successivamente può essere liberato se un terzo compagno gli passa la palla. Invertire i ruoli quando il giocatore senza palla viene toccato dal cacciatore oppure quando il compagno che scappa non riesce ad afferrare la palla. Se vengono lanciati contemporaneamente più palloni, occorre stabilire chi ha commesso l'errore. Tutti gli allievi collaborano per

evitare che sia sempre lo stesso bambino a fare il cacciatore. Dopo un minuto, il cacciatore deve essere sostituito. Il docente osserva il gioco in tutti e tre i gruppi ed interviene dando loro dei consigli su come sviluppare o rendere più accattivante il gioco.

Perché? *Concetto sociale:* durante il gioco, allievi e docente discutono le dinamiche di gruppo. Capire e applicare nuove regole; cooperare, competere, superare i conflitti; sfogarsi; scoprire nuove dimensioni.

Capacità di gioco: i giochi stimolano le capacità sia coordinative che tattiche degli allievi. Questi ultimi si spostano nel campo con la palla in mano; cercano il contatto visivo con i compagni e poi passano la palla. Capiscono che questo tipo di gioco (ad esempio «Give and Go») funziona solo se c'è una buona collaborazione fra i giocatori.

Come? Durante una lezione si possono raggiungere molteplici obiettivi: tre allievi (A) lanciano contemporaneamente la palla al cacciatore. Time out! Docente (D): «Che cosa è successo?» Gli allievi discutono ma nessuno riesce a dare una risposta. Chi ha commesso l'errore? D: «Che cosa è importante in questi passaggi?» A: «Devo assicurarmi che il compagno abbia capito che voglio lanciargli la palla». D: «Siete d'accordo?» A annuiscono. A: «Potrei chiamare il compagno per nome oppure incrociare il suo sguardo» D: «Molto bene! Ora ricominciamo a giocare cercando di stabilire un contatto visivo con il cacciatore prima di lanciargli la palla.» Il gioco riprende. D gratifica gli allievi! Gli A trovano delle nuove regole per rendere il gioco più accattivante. D segue ora l'altro gruppo. Il cacciatore viene toccato subito dopo aver afferrato la palla. Timeout! D: «Che cosa si può migliorare?» Carlo (A): «Non devo lanciare la palla.» D: «Corretto?» A: «No, non è questa la soluzione. Dopo aver afferrato la palla sarebbe meglio correre dove ci sono degli spazi vuoti» D: «Buona idea! Il principio di questo gioco si chiama 'Give and Go'. In che direzione si deve correre?» A: «Verso chi ha una palla.» A: «La tua è un'ottima idea.» Il D dimostra l'azione giocando con il gruppo. Il gioco prosegue e gli allievi scoprono altre regole.

«We can do it!»

Al termine di ogni lezione si consiglia di fare una valutazione dell'insegnamento. Sia gli allievi che il docente annotano le loro impressioni e suggeriscono dei consigli utili per pianificare la lezione successiva.

*Regine Berger (modulo «coraggio»),
Sandra Cramer (modulo «prestazione»)
e Martin Joss (modulo «gioco»)
sono docenti di didattica dell'educazione
fisica presso l'Alta scuola pedagogica a Berna.*

Contatto:
regine.berger@phbern.ch
sandra.cramer@phbern.ch
martin.joss@phbern.ch

*Gli autori hanno elaborato il documento
«Lernen sichtbar machen mit Hilfe
von Einträgen ins Sportheft» (in tedesco)
che può essere scaricato dal sito
www.mobile-sport.ch*

