Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 8 (2006)

Heft: 4

Artikel: Giocare con lo spazio e il tempo

Autor: Brienza, Livia / Pento, Giuliana / Innocente, Lucia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001488

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: 14.07.2025

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

Giocare con lo spazio e il tempo

Coordinazione // È un ambito importante della motricità umana. La gestione dello spazio e del tempo è la prima abilità di cui presentiamo i contenuti suddivisi per livello d'insegnamento in base agli obiettivi specifici d'apprendimento della scuola italiana.

Più autonomia ai docenti

▶ **Obiettivi specifici di apprendimento //** L'origine degli obiettivi specifici di apprendimento, entrati ormai nel comune linguaggio degli addetti ai lavori attraverso l'acronimo OSA, è da ricercare nel Regolamento dell'autonomia scolastica (DPR 275/1999) che, all'art. 8 (Definizione dei curricoli) stabilisce che non è più il Ministero della pubblica istruzione a dettare i programmi d'insegnamento ma sono le scuole a costruirli, e cioè i docenti.

Questa innovazione è stata certamente meno traumatica per gli insegnanti di educazione fisica che già con precedenti interventi legislativi avevano ricevuto nuovi programmi che indicavano «obiettivi didattici riferiti all'intero corso di studi» e che rimettevano «alla responsabile libertà dei docenti, opportunamente coordinata negli organi collegiali della scuola, la determinazione dei modi e dei tempi nei quali svolgere concretamente l'azione educativa con riferimento alle caratteristiche dei diversi corsi d'istruzione e alle situazioni peculiari delle singole scuole, delle singole classi, dei singoli alunni».

Definire le competenze degli alunni

Alle istituzioni scolastiche è assegnato il compito di trasformare in competenze degli allievi sia gli obiettivi generali del processo formativo sia, in particolare, quelli specifici (OSA) che vanno utilizzati per costruire i primi. Inoltre gli OSA «indicano i livelli essenziali di prestazione che le scuole sono tenute, in generale, ad assicurare». Essi rappresentano le conoscenze e le abilità che gli alunni dovrebbero possedere al termine dei vari periodi scolastici. Tuttavia essi non esauriscono lo scopo della formazione: non a caso nel Regolamento dell'Autonomia si parla di «obiettivi specifici di apprendimento relativi alle competenze», che sono invece il fine ultimo dell'istruzione e della formazione. Occorre quindi evitare di leggere gli OSA come se fossero dei programmi, per esempio confrontandoli con i Programmi ministeriali precedentemente in vigore.

Un punto di riferimento a livello didattico

Gli obiettivi specifici di apprendimento, come risulta dalle Indicazioni nazionali varate nella precedente legislatura, concorrono alla realizzazione delle Unità di Apprendimento che, progettate dagli insegnanti per trasformare le capacità degli alunni in competenze personali, costituiscono il fondamento del nuovo assetto organizzativo. Pertanto gli OSA rappresentano ciò che in astratto gli studenti devono sapere e saper fare al termine di un certo periodo (1° biennio, 2° biennio, 5° anno). Più precisamente gli OSA caratterizzano ognuna delle varie discipline previste dal corso di studi, elencando le conoscenze e le abilità che i docenti devono avere come riferimento per organizzare il percorso didattico a livello locale, nelle singole istituzioni scolastiche. //

› *Livia Brienza*
l.brienza@fastwebnet.it

L'educazione fisica che vogliamo

▶ La Confederazione nazionale italiana che raccoglie le associazioni dei diplomati Isef e laureati in scienze motorie (Capdi) ha il piacere di presentare a partire da questo numero di «mobile» i contenuti dei singoli Obiettivi specifici di apprendimento (OSA) di educazione fisica per bambini e ragazzi dai 3 ai 19 anni. Nei prossimi numeri di «mobile» verranno presentate le applicazioni dei seguenti OSA:

- gioco e gioco sport
- espressività corporea

› *Per saperne di più: www.capdi.it*

Esplorare lo spazio naturale con l'aiuto di una compagna e tenendo conto del tempo a disposizione; abilità e conoscenze che si possono acquisire in tenera età grazie alla corsa d'orientamento.

› Scuola dell'infanzia

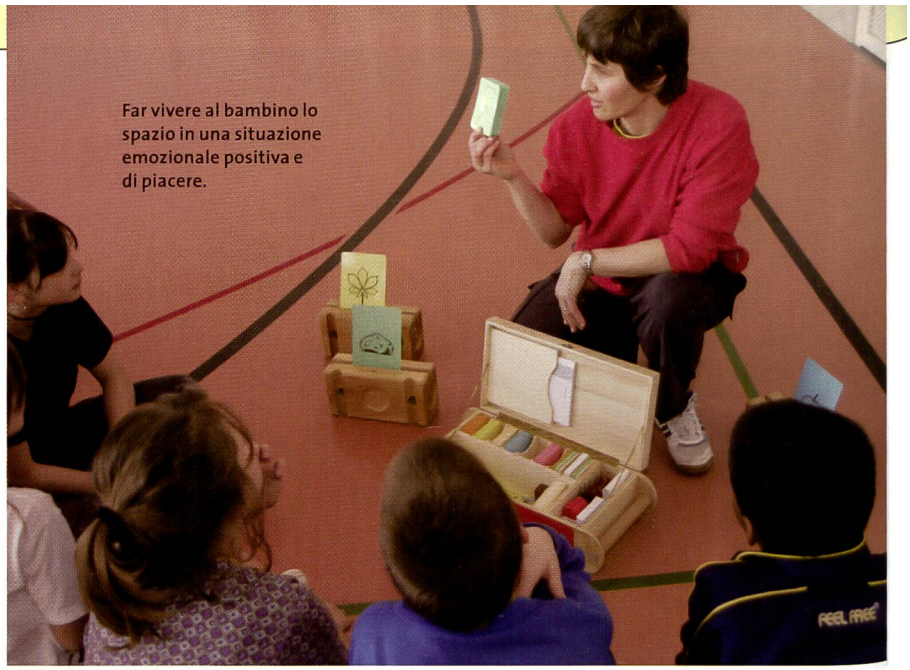
Nel profondo mare blu

Come? I bambini saranno precedentemente avviati all'argomento sul mare per acquisire conoscenze e riflessioni. L'attività motoria viene introdotta seguendo una narrazione in cui l'insegnante funge da guida anche per i movimenti. «Siamo nel mare e andiamo giù, giù fino in fondo (scendere lentamente e sedersi per terra). Vedo una grande medusa che con i suoi tentacoli si muove piano nell'acqua (muovere sul posto gambe e braccia, seguendo varie direzioni); c'è anche un anemone di mare che quando è tranquillo sembra piccolo piccolo (rannicchiarsi e unire gli arti al tronco) ma se si arrabbia inizia a crescere a dismisura (aprirsi lentamente e alzarsi occupando tutto lo spazio personale possibile); poi arriva un granchio che si muove in modo strano, camminando anche di lato e all'indietro (eseguire piccoli spostamenti nelle direzioni suggerite); poco lontano si scorge un pesciolino che sta imparando a nuotare: prima nuota vicino al suo scoglio (spostarsi nello spazio vicino a sé) ma dopo si allontana e inizia a esplorare tutto il mare (muoversi per tutta la stanza) nuotando da una parte e dall'altra; ma cosa vedo? Un grande pesce! È un delfino! I delfini sono giocherelloni e saltano fuori dall'acqua, ritornano sotto, fanno le giravolte, danzano (seguire le indicazioni ma con libertà di interpretazione). Bene, è giunto il momento di ritornare in superficie (muoversi lentamente con le braccia come se si risalisse) e di sedersi sulla riva per raccontarci tutte le cose belle che abbiamo scoperto. Ciao mare, ci rivedremo presto!»

Perché? Consapevolezza del corpo e di diversi tipi di spazio. Capacità di utilizzare lo spazio a disposizione diversificando i movimenti in rapporto alle situazioni.

Varianti:

- con i bambini di tre anni sarebbe necessario creare un racconto con meno animali marini e dare pochi suggerimenti di tipo motorio. Le stesse proposte possono essere ripetute per molte volte.
- con i più grandi è possibile proporre animali marini nuovi che suggeriscono altre idee motorie introducendo spazi e livelli diversi in cui muoversi.



Far vivere al bambino lo spazio in una situazione emozionale positiva e di piacere.

Lancio e seguo

Come? Consegnare ad ogni bambino dei sacchettini di stoffa con dentro del riso o grani.
Predisporre una corda o elastico fra due sedie, mettere al di là un grande cerchio o più cerchi vicini. Ogni bambino sarà invitato a: lanciare il sacchetto oltre la corda per farlo entrare nel cerchio, passare sotto la corda, recuperare l'oggetto e tornare in fila.
Perché? Abbinare informazioni visive e cinestesiche dello spazio. Coordinazione occhio mano.
Varianti: i bambini possono saltare sopra la corda (è necessario modificare per sicurezza il tipo di ostacolo). Si possono predisporre più stazioni con lanci successivi del sacchetto.

Un'esplorazione affettiva

▶ Insieme alla consapevolezza del proprio corpo il bambino acquisisce gradualmente anche quella relativa allo spazio attorno a sé, alle dimensioni e alle coordinate spaziali. Sarà sempre più capace di valutare le distanze, le forme, gli spazi in relazione a se stesso e a un oggetto, o fra più oggetti tra loro che si trovano vicino o lontano da lui.

I corvi e il contadino

Come? Dividere lo spazio a metà (il campo di grano e il bosco) con una corda o elastico legati tra due sedie. I bambini si trovano tutti dalla parte del campo di grano. L'insegnante, munito di un tamburello o altro strumento di recupero, rappresenta il contadino che vuole cacciare i corvi dal suo campo e rimandarli nel bosco. Il contadino dà ai corvi (bambini) delle istruzioni su come muoversi nella loro zona: camminare avanti, a ritroso, di lato, lentamente, velocemente, con grandi passi, con passettini, saltellare, ecc. Quando il contadino batte forte forte, tutti i bambini dovranno stendersi per terra immobilizzandosi. Chi si abbassa per ultimo (o ultimi) sarà preso e dovrà passare sotto la corda per raggiungere l'altra zona della stanza (il bosco) dove continua però ad eseguire gli ordini sulle andature.
Perché? Orientare il proprio corpo attraverso riferimenti topologici. Imparare le parti e alcune posizioni del corpo. Capacità di ascolto e reazione rapida. Muoversi seguendo velocità diverse.
Varianti: si possono inserire consegne riguardanti le posizioni del proprio corpo: camminare con le mani sulla testa, sui fianchi, sui piedi, sulle spalle, una mano sulla pancia e una sulla testa, con le ginocchia unite, lontane, con le gambe aperte e poi chiuse, ecc.
Gli ultimi ad essere presi possono essere considerarli vincitori.

Formiche laboriose e cicale dispettose

Come? Preparare nello spazio idoneo un percorso con due ostacoli bassi e due un po' più alti (si possono ricavare con sedie e bastoni posti a diversa altezza), un tubo di stoffa o un tavolo ricoperto (grotta), un cerchio o segnale, un contenitore con delle palline di media grandezza e uno scatolone che funge da canestro o altro attrezzo in cui fare centro.
Ai bambini si racconta la storia delle formiche che devono raccogliere il cibo per l'inverno e delle cicale che ne approfittano per portarlo via. Le formiche dovranno quindi affrettarsi ed essere veloci e precise approfittando dei momenti di riposo delle cicale che se ne stanno a cantare. I bambini (formiche) dovranno passare sopra gli ostacoli bassi e sotto quelli alti, entrare nella grotta e attraversarla, uscire e girare attorno al cerchio o segnale, prendere dentro al contenitore il cibo (una pallina) e gettarlo dentro allo scatolone da una distanza variata a seconda delle capacità dei bambini.
I bambini si possono muovere solo quando le cicale cantano (l'insegnate userà dei suoni costanti tipo quello del tamburello) e dovranno fermarsi immobili quando le cicale smettono anche se per poco. Se le cicale si accorgono che qualcosa si muove possono portare via una pallina dal contenitore e portarlo dall'altra parte della stanza.
Perché? Valutare la posizione del proprio corpo e degli oggetti nello spazio. Muoversi in rapporto al tempo (veloce e lento) e alla successione (prima e dopo).
Varianti: il percorso si può modificare ogni volta che si desidera, soprattutto con i suggerimenti dei bambini, inserendo elementi e difficoltà nuovi.

Tutti i giochi e le proposte che impegnano il bambino su distanze, direzioni, misure ecc. contribuiscono all'orientamento, alla percezione e alla conoscenza dello spazio nonché a migliorare la visione focale e periferica, che renderà possibile la percezione di una maggiore quantità di spazio e degli avvenimenti che si realizzano al suo interno.

Le attività da promuovere saranno quelle che prevedono l'esplorazione e la conquista dello spazio come anche l'azione e il gioco con gli oggetti: oggetti di vario tipo e dimensioni, che il bambino può vivere con tutto il corpo e che può proiettare nello spazio come prolungamento di sé. L'oggetto proiettato gli consentirà, infatti, di uscire dai propri limiti corporei per diventare, successivamente, l'oggetto dato o lanciato all'altro, un mezzo di scambio e d'azione in comune.

Nella scuola dell'infanzia occorre comunque avere sempre presente, nella progettazione delle attività e dei giochi, che la percezione dello spazio è inizialmente di tipo affettivo poiché i concetti di dimensione, di vicinanza e lontananza, di ubicazione, di direzione ecc. sono vissuti nella dimensione affettiva di sicurezza e insicurezza. Far vivere perciò lo spazio in una situazione emozionale positiva e di piacere aiuta il bambino a integrare e imparare le direzioni dello spazio per costruire, in un secondo momento, le nozioni razionali di tipo topologico. //

› *Giuliana Pento*
giulianapento@libero.it

Scuola dell'infanzia

Conoscenze:
- Conoscere i concetti spaziali e topologici.
- Conoscere alcune sequenze temporali (prima-dopo-durante).

Abilità:
- Individuare e utilizzare semplici riferimenti spaziali (sopra sotto, dentro fuori) e temporali (prima, dopo, insieme).
- Essere in grado di utilizzare tutto lo spazio a disposizione individuandone i punti di riferimento.
- Organizzare la propria posizione nello spazio in rapporto agli oggetti e alle persone.

› Scuola primaria – 1° anno e 1° biennio

In vacanza ... in montagna

Come? Si inizia il percorso passando sotto al tunnel stretto stretto (una serie di panche o sedie ricoperte di teli), si corre a scalare la montagna alta (insieme di materassine e materassoni) e si scende giù in basso dalla parte opposta. Si raccolgono tre palle (funghi) di diverse dimensioni e si lanciano ognuna dentro a uno dei tre scatoloni di dimensioni diverse rispettando la corrispondenza (il fungo più piccolo nello scatolone più piccolo) posti a distanze diverse, in base alla grandezza.

Perché? Organizzare la propria posizione in rapporto allo spazio, prendendo coscienza della dimensione del proprio corpo e degli oggetti (larghezza, spessore, altezza), saper lanciare un oggetto utilizzando traiettorie diverse.

Varianti:
- aggiungere un tunnel e una montagna di dimensioni diverse; scegliere tra molte palle quelle corrispondenti ai tre scatoloni.
- partire in coppia; completare il percorso velocemente nel minor tempo; staffette a squadre. Questa variante vale per tutti i giochi presentati qui di seguito.

In vacanza ... al mare

Come? Una serie di isolette (cerchi disposti in maniera irregolare) in mezzo al mare nel quale ci sono i pesci (oggetti di piccole dimensioni). Ogni bambino con un contenitore in mano (retina) deve saltare prima nell'isoletta (cerchio) e dopo senza uscirne deve «pescare» con le mani e mettere dentro la retina un pesce, passare all'isoletta successiva e via fino all'ultima, senza mai entrare due volte nella stessa, riporre i pesci pescati nella cesta posta alla fine del percorso e consegnare la retina al compagno che solo dopo potrà partire. Quando tutti avranno effettuato il percorso, si conteranno i pesci pescati da tutta la classe.

Perché? Organizzare le proprie azioni in rapporto a semplici successioni temporali, ad es. il prima e il dopo, la successione, saper riconoscere ed eseguire il percorso utilizzando i concetti di inizio, direzione, verso, avanti, dietro, fine.

Varianti: lasciare libera scelta nell'ordine di conquista delle isolette, dare consegne per la direzione del percorso (senso orario, senso antiorario, prima a destra o a sinistra...) dare la consegna che si può solo andare avanti, non si può tornare indietro.

Interagire con il mondo esterno

▶ Lo spazio e il tempo rappresentano per il bambino delle coordinate essenziali per organizzare la propria relazione con il mondo esterno. Dalla percezione e conoscenza del proprio corpo e della sua dimensione fino alla sua consapevolezza, e poi in modo graduale alla scoperta di un mondo esterno, fatto di spazio, di oggetti, di persone e di tempo, si assiste ad una padronanza ed una crescita che si affina e si completa giorno per giorno.

I concetti di destra, di sinistra, avanti, dietro, riferiti al proprio corpo, riconosciuti in modo via via più sicuro, permetteranno al bambino di cominciare a controllare la propria azione in uno spazio condiviso con altri, in cui si fanno propri i concetti di distanza, direzione, traiettoria, iniziando a riconoscere punti di riferimento fino ad acquisire la capacità di orientarsi. Nello stesso modo la capacità di coordinare le azioni nel tempo si sviluppa in sintonia con il concetto di spazio secondo tappe scandite dallo sviluppo del bambino. Il confronto con le relazioni temporali avviene attraverso l'esperienza in cui il bambino può sperimentare e riconoscere e quindi individuare concetti come quelli di prima, dopo, contemporaneo, successivo, lento, veloce...

Tutto ciò consente al bambino di migliorare la capacità di interagire con gli altri che si potrà manifestare in situazioni coinvolgenti e motivanti come l'organizzazione di percorsi, di giochi di gruppo e di squadra sempre più complessi, e riprodurre delle sequenze di movimenti anche con i compagni, fino ad eseguire delle danze.

› *Lucia Innocente*
l.innocente@fastwebnet.it

▸▸ L'allievo acquisisce i concetti di distanza, direzione, traiettoria, e migliora così la sua capacità di orientamento. ◂◂

In vacanza ... in campagna

Come? Si inizia il percorso passando sotto le viti (ostacoli) e saltando sopra i tronchi (ostacoli bassi). Si passa a slalom tra gli alberi da frutto (coni con infilati nel foro i bastoni) arando la terra (spingere in avanti una tavoletta usando un bastone con una sola mano) attorno ad uno stagno (grande cerchio) seguendo una linea curva. Si rimettono terra e aratro a posto e si corre a raccogliere un ortaggio da un cesto e lo si calcia dentro allo stagno.

Perché? Sapersi muovere nello spazio seguendo un percorso, riconoscendo i concetti di alto, basso, sopra, sotto, dentro, fuori, seguendo linee immaginarie rette, curve, a zig-zag, saper riconoscere l'emisoma dominante, la mano e il piede forte. Saper riconoscere la destra e la sinistra su di sé.

Varianti: si possono inserire consegne riguardanti le posizioni del corpo: a carponi, a due zampe, con una mano in alto per raccogliere l'uva, saltando con un piede solo, destro o sinistro, calciando con il piede indicato, anche dopo aver fatto indossare un braccialetto o una cavigliera (nastro) per distinguere il lato indicato.

In vacanza ... al lago

Come? Parte il primo bambino di una fila, esegue un salto e successivamente una capovolta su un materassino (la rana che si tuffa e si rotola nell'acqua), prende in mano una tavoletta tra molte disposte in una stessa linea, spicca un salto il più lontano possibile, appoggia la tavoletta a segnalare il suo atterraggio, fissando e valutando così la lunghezza del suo salto. Tutti i bambini ripetono e valutano il loro salto anche in relazione a quello degli altri.

Perché? Comprendere ed interiorizzare il concetto di distanza e di lunghezza; riconoscere l'ordine temporale delle azioni.

Varianti: dopo il primo, parte il secondo compagno, fa la capovolta, corre a prendere la tavoletta che il compagno ha messo come segnalino, salta anche lui il più lontano possibile, appoggia la tavoletta e torna nella fila e così via. Alla fine si valuta la distanza percorsa da tutti gli alunni di ogni classe.

In vacanza ... al fiume

Come? Si inizia il percorso rotolando sui materassi (il torrente) come sassi trasportati dal fiume, si raggiunge il ponte (una serie di sedie e di panche) e si passa sopra, si cammina sui mattoncini di diverse dimensioni (sassi) e quindi si raggiungono le barchette (due cerchi). Si entra con tutti e due i piedi dentro ad un cerchio, si sposta l'altro e lo si posiziona davanti a sé e solo allora si salta dentro. Quindi si sposta in avanti quello rimasto dietro, si salta dentro e si continua allo stesso modo fino a raggiungere la riva, dove parte un altro compagno.
Perché? Prendere coscienza delle dimensioni del proprio corpo che rotola, che cammina in equilibrio, che ricerca appoggi stabili per i piedi; riconoscere che lo spostamento utilizzando un oggetto modifica il proprio spazio personale; imparare ad organizzare un progetto personale.

Il faro e la nave

Come? Lo scopo è di guidare la nave nel mare (spazio di gioco) pieno di mine (piccoli attrezzi) sparse ovunque. Un bambino nel ruolo di faro guida la nave (bambino bendato) dicendo ad alta voce le indicazioni che la nave deve seguire per raggiungere il porto senza urtare contro le mine.
Perché? Controllare l'ambiente, conoscere le possibili collocazioni del corpo in relazione ai concetti spazio-temporali, sapersi orientare e saper riconoscere la destra e la sinistra su di sé e sull'altro con diverso orientamento, controllare le variazioni ritmiche.
Varianti: Il faro si colloca nel porto, con più coppie contemporaneamente, con una coppia di navi, con la vittoria a chi arriva per primo nel porto senza urtare nessuna mina.

Primo biennio

Conoscenze:
- Conoscere i concetti topologici in relazione allo spazio.
- Conoscere le sequenze temporali.

Abilità:
- Percepire lo spazio globalmente e analiticamente.
- Organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a se e agli oggetti.
- Organizzare le proprie azioni in rapporto a successioni temporali (contemporaneità, successione e reversibilità).

Secondo biennio

Conoscenze:
- Conoscere le possibili collocazioni del corpo in relazione ai concetti spazio-temporali.
- Conoscere l'utilizzo delle sequenze temporali.

Abilità:
- Sapersi orientare nello spazio in relazione agli oggetti e alle persone in movimento.
- Organizzare il movimento rispettando le sequenze temporali (contemporaneamente, successivamente).

› Scuola primaria – 2° biennio

Punto di domanda

Come? Due squadre composte dallo stesso numero di bambini, una in cerchio, l'altra in fila a distanza di cinque metri dal cerchio. Al via la squadra in cerchio comincia a passarsi la palla in senso orario, e ogni volta che la palla giunge al capostazione, questi conta un giro che equivale ad un punto. I componenti dell'altra squadra, uno alla volta, corrono all'esterno del cerchio in senso antiorario, dandosi il cambio con il tocco della mano. Quando l'ultimo bambino termina, si contano i giri che la prima squadra è riuscita a far fare alla palla. Poi si invertono i ruoli.
Perché? Organizzare il movimento rispettando le sequenze temporali (contemporaneamente, successivamente). Saper riconoscere il concetto di sequenza temporale. Conoscere l'utilizzo dei concetti spaziali di dentro, fuori, seguendo linee immaginarie, curve, il senso orario e antiorario.
Varianti: si possono variare i passaggi, con una mano, schiacciato, due mani dal petto, variare la corsa: laterale, incrociata, palleggiando, con la funicella, ecc.

I soldatini

Come? Ogni bambino ha un posto ben preciso sulla linea di partenza, osserva il compagno alla sua destra e quello alla sua sinistra. Al via tutti i bambini partono in marcia liberamente nello spazio di gioco, al segnale tutti devono tornare in riga al proprio posto.
Perché? Sapersi orientare nello spazio in relazione alle persone anche in movimento, memorizzare le posizioni.
Varianti: tornare molto velocemente sulla linea, fare il gioco a coppie e poi a squadre. Al segnale rimettersi in fila rispettando l'ordine ma dietro al primo che continua a marciare.

Chi va all'osto perde il posto

Come? Molti cerchi sparsi a terra ma in numero inferiore ai bambini. I giocatori nei cerchi si cambiano di posto il più velocemente possibile, mentre due o tre spie cercano di occupare i cerchi rimasti momentaneamente vuoti. Nello stesso cerchio non può entrare più di un bambino. Chi rimane senza cerchio diventa automaticamente spia.
Perché? Controllare l'ambiente circostante, sapersi orientare nello spazio in rapporto agli oggetti e agli altri, avere consapevolezza della rapidità.
Varianti:
- ogni cerchio conquistato rappresenta un punto per il giocatore, al segnale uscita obbligatoria dal cerchio, gioco a squadre;
- giocare palleggiando un pallone, giocare con i cerchi disposti su una circonferenza, al segnale tutti si spostano in senso orario, antiorario...mentre le spie cercano di rubare il posto prima di un giocatore.

Creare situazioni complesse nelle quali è necessario adattare l'azione corporea contribuisce a migliorare sensibilmente la capacità dell'allievo a padroneggiare le relazioni spazio-temporali.

Imparare a gestire azioni complesse

▶ Le relazioni spazio-temporali nella scuola secondaria di 1° grado assumono un ruolo di grande importanza per tutte le implicanze che hanno nella vita di ogni allievo. Gli OSA richiedono agli allievi di porre l'attenzione sulle variabili spaziali e temporali che sono utilizzate nei diversi movimenti. Prendere coscienza delle relazioni spazio-temporali, conoscerle, valutare l'andamento di un'azione secondo queste variabili, creare situazioni complesse nelle quali adattare l'azione corporea sono situazioni di lavoro o esperienze indispensabili per acquisirne la padronanza.
In questo periodo di sviluppo dei giovani si manifesta un ampliamento delle capacità cognitive e della capacità di ipotizzare nella propria mente come può svilupparsi un'azione anche se questa non si realizza concretamente. È l'intelligenza ipotetico deduttiva che permette di gestire le azioni e di adattarle in relazione agli elementi spazio-temporali adeguati al raggiungimento di un risultato positivo.
Questa fase di apprendimento è molto significativa perché fa passare l'allievo da una situazione iniziale in cui è in grado di considerare poco l'ipotesi – e comunque con forti difficoltà –, a una situazione, alla fine della scuola media, in cui formulando l'ipotesi di un risultato è capace di determinare l'impostazione della propria azione e di regolarla durante la sua realizzazione.
È il periodo dove l'attività dei giovani è proiettata verso lo sport e in particolare verso gli sport di squadra. Un ampio sviluppo di tali attività permette a queste relazioni di diventare bagaglio fondamentale e utile per ogni situazione della vita futura dell'alunno.
Perché lo sviluppo cognitivo permetta un utilizzo flessibile delle relazioni spazio-temporali è, infatti, importante che gli allievi facciano numerose esperienze e soprattutto le facciano regolando e modificando volutamente queste relazioni.

› *Bruno Mantovani*
bruno.mantov@libero.it

› Scuola secondaria di 1° grado – 1° biennio

La selva di cerchi

Come? Disporre per terra 10 cerchi alla stessa distanza fra loro. Passare dall'uno all'altro prima correndo, poi saltando e variando il ritmo dello spostamento. Variare la disposizione dei cerchi, chiedendo di cambiare il ritmo da lento a veloce.
Perché? La variazione della posizione per terra, variabile spaziale, richiede un adattamento sia spaziale del movimento sia ritmico dell'azione.
Varianti: usare altri oggetti come bastoni a sezione quadrata, blocchi di legno più alti, mantenere i cerchi in posizione sollevata da terra di circa 10 centimetri.

Il metronomo

Come? Passaggi della palla in coppia. A coppie, da fermi, passarsi un pallone al tempo di un metronomo. Cambiare la distanza fra le coppie e la traiettoria del passaggio. Cambiare ogni minuto il ritmo del metronomo: da 60 battute al minuto a 80, poi a 90 fino a 100. Passare liberamente da un ritmo all'altro velocizzandolo o rallentandolo.
Perché? Imparare ad adattare l'esecuzione del movimento alle variazioni delle componenti spazio-temporali.
Varianti: cambiare il tipo di passaggio, il tipo di pallone o cambiare le coppie.

Il valzer della funicella

Come? Saltare la funicella a ritmo del metronomo, variando il ritmo del movimento dei piedi nell'azione e muovendosi nello spazio. È possibile variare sia la componente spaziale sia la componente ritmica dell'azione per rendere efficace, ai fini dell'obiettivo da raggiungere, l'esercizio.
Perché? Esercitare il controllo continuo dell'azione coordinata fra gambe e braccia, e il ritmo del movimento.
Varianti:
- esercizi a coppie, uno gira la funicella e l'altro si coordina entrando e uscendo dalla funicella.
- a coppie con tenuta della corda da parte di entrambi. Entrare e uscire cambiando i ruoli.
- a gruppi di tre, due girano la funicella mentre il terzo entra ed esce senza toccarla.

› Scuola secondaria di 1° grado – 3° anno

Le coppie del ritmo

Come? Lavorano due coppie insieme: con il battito di mani una propone all'altra una struttura ritmica composta di quattro battute. L'altra coppia deve inventare almeno tre successioni di movimenti con braccia e gambe che rispettino la struttura ritmica proposta. Invertire i ruoli. Proporre strutture ritmiche composte da 5, 6 battute.
Perché? Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse.
Varianti: proporre movimenti che coinvolgano il movimento di tutte le parti del corpo.

Il freesby

Come? Da soli con un freesby. Lanciarlo in alto avanti in modo che possa tornare indietro al lanciatore. Provare ad inclinare la posizione del freesby e sperimentarne le diverse possibili traiettorie in volo.
A coppie, lanciarsi il freesby cercando di capire dove arriverà valutando la sua posizione in volo.
L'impegno di ognuno è di lanciare l'oggetto in forme diverse per mettere in difficoltà il compagno nel comprenderne la traiettoria.
Perché? Imparare a prevedere la traiettoria in volo e il punto di atterraggio.
Varianti: in gruppi da tre, due si lanciano l'oggetto e il terzo cerca di prenderlo.

Ritmo di gruppo

Come? L'insegnante propone strutture ritmiche complesse di 6/7 battute. Il gruppo deve realizzare due sequenze di movimenti da riprodurre in continuità per ogni struttura ritmica proposta. Il gruppo deve realizzare i movimenti in modo sincronizzato e con gli stessi orientamenti.
Perché? Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse.
Varianti: usare musiche che permettano il riconoscimento di strutture ritmiche.

Palla base

Come? Il campo di gioco ha la forma di un quadrilatero nel quale vi sono sei zone specifiche: prima, seconda, terza e quarta base, casa base e zona di lancio. I giocatori si dividono in due squadre che a turno sono attaccanti e difensori. Le squadre si alternano ad attaccare e a difendere. Quando una squadra è in attacco i suoi giocatori, a turno, devono lanciare un pallone o pallina nel campo dove ci sono i giocatori dell'altra squadra che cercheranno di prenderla.
I giocatori della squadra in difesa dovranno cercare di prendere l'oggetto lanciato dagli attaccanti e farlo arrivare, portandolo o lanciandolo nel minor tempo possibile, al loro compagno situato in casa base.
I giocatori in attacco, dopo aver lanciato la palla, devono correre per raggiungere le quattro basi valutando se riescono a coprire il percorso da una base raggiunta all'altra nel tempo in cui i difensori recuperano la palla e la fanno arrivare in casa base. Infatti, a questo punto, il gioco si interrompe e gli attaccanti che sono riusciti a raggiungere le basi sono salvi, mentre quelli fuori sono eliminati. Più di un giocatore attaccante può trovarsi nella stessa base.
L'attaccante che è uscito da una base per raggiungere la successiva non può tornare indietro.
I difensori possono eliminare il lanciatore e tutti i giocatori fuori dalle basi se prendono al volo la palla lanciata dall'attaccante. Un attaccante fa un punto quando riesce a raggiungere la quarta base, dopo aver toccato le altre, senza essersi fatto eliminare.
Dopo l'eliminazione dei primi tre giocatori la squadra in attacco deve cedere il posto in attacco alla squadra in difesa. La partita finisce quando una squadra è stata tre volte in attacco e in difesa.
Perché? Prevedere correttamente l'andamento di un'azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo.
Varianti:
- la palla al lanciatore è tirata da un avversario o dall'insegnante.
- In ciascuna base può fermarsi un solo giocatore. Il secondo che vi arriva viene eliminato.

Primo biennio

Conoscenze:
- Riconoscere nell'azione del corpo le componenti spazio-temporali.
- Riconoscere strutture temporali più complesse.

Abilità:
- Utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione.
- Realizzare movimenti e sequenze di movimenti su strutture temporali sempre più complesse.

Terzo anno

Conoscenze:
- Approfondimento delle informazioni relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità.
- Riconoscere le componenti spazio-temporali in ogni situazione di gruppo o sportiva.

Abilità:
- Prevedere correttamente l'andamento di un'azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo.
- Utilizzare le variabili spazio-temporali nelle situazioni collettive per cercare l'efficacia del risultato.
- Realizzare sequenze di movimenti in gruppo nel rispetto di strutture temporali complesse.

› Scuola secondaria di 2° grado

Tiro al pallone

Come? Un allievo, da fondo campo, effettua il servizio di pallavolo. Un altro allievo posizionato a fianco del campo, prima della rete, cerca di colpire al volo con il proprio pallone, il servizio per non rendere positiva la battuta.

Perché? Migliorare la capacità di valutazione delle distanze, delle traiettorie e delle parabole così come la valutazione del rapporto spazio-tempo.

Varianti: l'intercettazione del servizio può avvenire da coppie (o gruppi) di alunni disposti ai due lati lunghi del campo

Centra i cerchi

Come? Posizionare a terra due cerchi distanti fra loro tre/quattro metri circa.
Un allievo deve posizionarsi a propria scelta (in linea con i cerchi) ed effettuare un lancio con la palla facendola rimbalzare di seguito prima dentro un cerchio e poi nell'altro. L'allievo, muovendosi velocemente, riprende la palla con le mani dopo il secondo rimbalzo.

Perché? Migliorare la capacità di valutazione delle distanze, delle traiettorie, delle parabole e dei rimbalzi così come la valutazione del rapporto spazio-forza e spazio-tempo.

Varianti:
- eseguire l'esercizio con una sola mano (dx e/o sx) come la schiacciata della pallavolo;
- con i piedi.

Gira la corda

Come? Due allievi fanno girare la corda (lunga almeno 5 metri). Gli allievi devono:
- entrare (lato corda discendente), effettuare tre saltelli ed uscire dalla corda in rotazione;
- attraversare (lato corda discendente) senza essere toccati, la corda in rotazione;
- attraversare (lato corda ascendente) senza essere toccati (effettuando un saltello, ma lasciare scoprire la soluzione all'alunno), la corda in rotazione.

Perché? Migliorare
- la capacità di rapporto tra movimento (orizzontale/entrata e verticale/saltelli) e tempo (un giro di corda);
- la varietà di stimoli di avvio e reazione motoria;
- la ricerca della soluzione (punto 3 – effettuare il saltello per non essere toccato dalla corda).

Varianti: a coppie, a gruppo, a squadre (si danno il cambio dopo un certo numero di saltelli o di secondi).

Lo sviluppo delle capacità cognitive agevola l'esecuzione di azioni sempre più complesse da un punto di vista coordinativo.

Più precisione e velocità

▶ Il rapporto spazio-tempo è sicuramente la relazione più complessa che bisogna sfidare per determinare una giusta e proficua risposta motoria. Gli organi di senso (in particolare vista e udito) percepiscono l'ambiente esterno e permettono di valutare e stimare il rapporto tra le vari parti del nostro corpo (arti e tronco) e il rapporto di esse con gli elementi ambientali.
Nell'elaborazione di un gesto motorio non si può prescindere dalla stretta correlazione esistente tra lo «spazio» e il «tempo» e, con l'incremento delle capacità cognitive legato all'età dell'alunno emerge la necessità di un maggiore controllo della velocità (la successione temporale) e della precisione (la successione spaziale). Soltanto l'esperienza motoria, cioè l'esecuzione e la ripetizione di gesti aiuta nella maturazione motoria coordinativa.

Per l'allievo della secondaria di 2° grado è molto importante percepire come la concentrazione attentiva e l'elaborazione cognitiva del movimento, siano alla base di qualsiasi performance e che il risultato di una risposta motoria coordinata è strettamente legato a tali capacità. La varietà e l'adeguata modulazione delle richieste motorie devono guidare l'organizzazione del piano di lavoro dell'insegnante della scuola superiore se vuole migliorare le capacità spazio-temporali dei propri allievi.

› *Vincenzo Di Cecco*
vincenzodicecco@virgilio.it

› Progressione verticale

Scuola primaria – I° anno

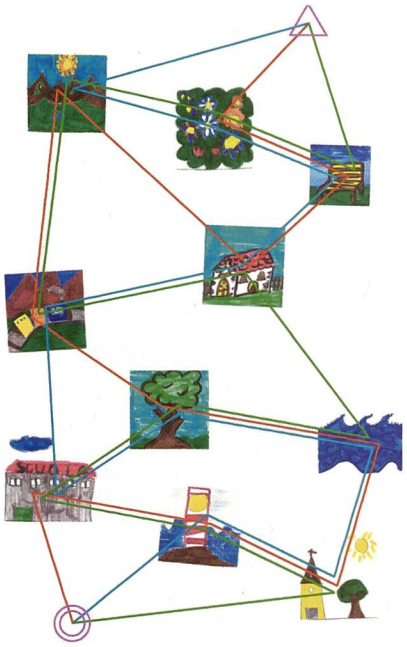
Percorso figurato

Come? Vengono realizzati dieci cartelloni e disposti, su cavalletti, in modo casuale su un campo di gioco. Gli stessi cartelloni vengono riprodotti in miniatura su un foglio e collegati da una linea a modo di percorso che l'alunno deve ordinatamente seguire e, utilizzando il pastello posto su ogni poster, colorare il quadratino corrispondente alla sequenza.

Perché? Migliorare la capacità di organizzare le proprie azioni in rapporto a semplici successioni spaziali.

Varianti:

- copiare a fianco di ogni miniatura il nome del disegno o dell'autore (abbinare all'impegno motorio quello intellettivo);
- effettuare i vari tratti con andature diverse.



Proposta di percorso da assegnare casualmente ai bambini.

Scuola primaria – 1° e 2° biennio

Dislocare

Come? Sistemare a terra e/o sulle pareti della palestra ad altezza di un metro, delle etichette adesive (cm 4 x 3) con una lettera dell'alfabeto. Disegnare sulla piantina della palestra (si può ricavare dal piano di evacuazione dell'istituto) dei cerchietti di 5 mm di diametro in corrispondenza delle etichette scrivendo a fianco di ognuno il corrispondente codice alfanumerico. Invitare gli alunni a individuare e raggiungere le etichette richieste (per esempio solo le lettere che compongono il proprio nome)

Perché? Migliorare la capacità di organizzare le proprie azioni in rapporto a successioni spaziali.

Variante: con i cerchietti sulla cartina senza codice ma con una linea spezzata che determini una sequenza obbligata da seguire

Scuola secondaria – 1° grado

Il lanternino

Come? Utilizzare la piantina della palestra o del cortile e chiedere ad ogni alunno di depositare un piccolo oggetto (lanternino) indicando sulla carta, con un cerchietto, il punto preciso. Al ritorno dalla «posa lanternino» gli alunni si scambiano le cartine e ritirano quello depositato da un compagno. C'è una verifica immediata del lavoro svolto. Se l'alunno non torna con il giusto lanternino deve essere verificato se l'errore sia da addebitare all'allievo che lo ha depositato o a quello che lo doveva ricercare.

Perché? Migliorare la capacità di effettuare scelte e determinare autonomia; mettere in corrispondenza lo spazio reale e lo spazio rappresentato.

Variante: richiedere di depositare e di riprendere due o più lanternini alla volta.

Scuola secondaria – 2° grado

Cartina muta

Come? Utilizzare un foglio trasparente sulla planimetria della palestra o del cortile e disegnarci sopra soltanto due elementi reali (p.es. in palestra, spalliera e quadro svedese; nel cortile, albero e panchina) e almeno 10-12 cerchietti del diametro di 5/6 mm in corrispondenza dei punti (incroci o angoli delle linee dei campi) dove abbiamo sistemato delle etichette o tessere con codici alfanumerici. I ragazzi devono, nel minor tempo possibile, orientare la cartina muta (il foglio lucido con i cerchietti e i due elementi) e raggiungere le tessere richieste e scrivere il codice individuato a fianco dei cerchietti.

Perché? Migliorare la capacità di

- stimare le distanze (partendo dal rapporto dei due elementi noti);
- sviluppare un orientamento fine;
- mettere in corrispondenza lo spazio reale con lo spazio rappresentato.

Varianti:

1. chiedere agli alunni di collocare nei punti richiesti (con i cerchietti) gli adesivi (o tessere) con i codici rispondenti.
2. chiedere agli alunni di collocare nei punti reali corrispondenti ai cerchietti della carta, le tessere e trascrivere il codice sulla cartina a fianco del corrispondente cerchietto.