

PERCORSI EDUCATIVI



in collaborazione con



LEGAMBIENTE



con il patrocinio di

MINISTERO
DELLA PUBBLICA
ISTRUZIONE

MINISTERO
DELL'AMBIENTE

MINISTERO
DELLA SANITÀ

MINISTERO
DELLE RISORSE
AGRICOLE, ALIMENTARI
E FORESTALI

ISTITUTO
NAZIONALE DELLA
NUTRIZIONE

GLI AUTORI

Il Progetto Qualità della Vita è stato ideato e realizzato dall'Ufficio di Presidenza Barilla e dal Settore Scuola e Formazione di Legambiente.

Il volume "Percorsi educativi: Ambiente, Alimentazione, Salute, Sport" è a cura di Maria Maranò.

- Prefazione** Luciano Corradini
- Parte Prima** Cap. 1 Vittorio Cogliati Dezza
Cap. 2 Walter Fornasa
- Parte Seconda** Cap. 1 e 2 Eleonora Chinni
ha collaborato Vittorio Cogliati Dezza
- Parte Terza** Cap. 1, Par. 1 Giulio Conte, Francesca Devoto, Stefano Donati
Cap. 1, Par. 2 e 3 Eleonora Chinni, Vittorio Cogliati Dezza
hanno collaborato Pino Maccione, Maria Maranò, Antonio Soldo, Tito Vezio Viola
- Cap.2 Mariangela Caturano
ha collaborato Grazia Calcherutti, Maria Maranò
- Cap.3 Silvana Licciardello
hanno collaborato Wanda Bonardo, Mara De Felice, Flavia D'Elia,
Gabriella Napoli, Roberto Suozzi, Rossana Vallina, Tito Vezio Viola
- Cap.4 hanno collaborato: Paola Cerrato; Carlo Devoti e il gruppo istruttori della Scuola Sport Barilla: Gian Nicola Bisciotti, Raimondo Violi, Berto Manzini, Alfredo Rasori, Riccardo Aicardi; Marisa Muzio

Ringraziamo per il contributo scientifico:

- Gianfranco Aiello *Presidente Accademia Estetica Dentale Italiana*
Luigi Allegra *Direttore Cattedra Malattie Respiratorie - Università degli Studi - Milano*
Luigi Bazzoli *Direttore "Corriere Salute"*
Valerio Calzolaio *On. Sottosegretario di Stato, Ministero dell'Ambiente*
Mariangela Caturano *Biologa Nutrizionista*
Maria Grazia Cogliati Dezza *Psichiatra - Dirigente Ser. T Azienda Sanitaria Triestina*
Luciano Corradini *Vicepresidente Consiglio Nazionale della Pubblica Istruzione*
Roberto D'Anchise *Ordinario Ortopedia - Università degli Studi - Milano*
Giuseppe Dell'Acqua *Psichiatra - Direttore del Dipartimento di Salute Mentale - Azienda Sanitaria Triestina*
Massimo Del Bo *Direttore Istituto di Audiologia - Università degli Studi Milano*
Carlo Devoti *Maestro di Sport del CONI*
Cesare Donnhauser *Ricercatore Comitato Scientifico Legambiente*
Anna Oliverio Ferraris *Docente Psicologia dell'Età Evolutiva - Università La Sapienza - Roma*
Walter Fornasa *Ricercatore Docente Epistemologia Genetica - Università degli Studi - Parma*
Francesco Giandomenico *Allenatore Federazione Italiana Sport Orientamento*
Marcello Giovannini *Direttore Clinica Pediatrica V - Università degli Studi - Milano*
Bruno Losito *Ricercatore Centro Europeo dell'Educazione*
Cesare Maltoni *Direttore Scientifico Fondazione Europea di Oncologia e Scienze Ambientali "B. Ramazzini"*
Massimo Morasca *Medico Omeopata*
Mauro Moroni *Direttore Clinica delle Malattie Infettive - Università degli Studi - Milano*
Marisa Muzio *Psicologo dello Sport - Università degli Studi - Milano*
Carlo Stassano *Presidente Federazione Italiana Sport Orientamento*
Andrea Strata *Titolare della Cattedra di Nutrizione Clinica - Università degli Studi - Parma*
Roberto Suozzi *Specialista in Farmacologia Clinica e Medicina dello Sport*

la qualità dello sport

PARAGRAFO 1

CONOSCERSI, CONOSCERE IL PROPRIO CORPO

L'EDUCAZIONE MOTORIA

Tra le infinite trasformazioni provocate nella nostra società dallo sviluppo industriale e post-industriale, uno degli aspetti di maggior rilievo sono le limitate possibilità di attività fisica che caratterizzano la vita di ogni giorno. Il rischio che tutto ciò comporta, a livello fisico e psichico, è cosa nota: ipocinesi, analfabetismo motorio infantile, stress nella vita adulta, sovrappeso, isolamento e perdita di ruolo nell'invecchiamento (v. *Cap. Alimentazione, par.: L'attività fisica, pag.115 e Cap. Salute, par.: Muoversi per star bene, pag.168*) 🕯️ ❤️

D'altra parte, l'evoluzione sociale che va nel senso dello sviluppo del terziario avanzato non può certo far pensare ad una spontanea inversione di tendenza. Da qui la necessità di recuperare spazio e valore al movimento. Che questa sia un'esigenza sentita lo testimonia il proliferare da un lato di studi, dibattiti, convegni, dall'altro di palestre e attività motorie per tutte le età. Ciò nonostante nella realtà prevale lo sport come spettacolo, gli spazi verdi vanno riducendosi, muoversi

in città è sempre più difficile. L'educazione motoria-sportiva si propone perciò con un potenziale educativo globale, finalizzato ad un più adeguato sviluppo psicomotorio. In età evolutiva è un mezzo che guida il bambino alla scoperta di sé e dell'ambiente e che attiva i processi d'apprendimento, di comunicazione e di socializzazione. Forse con un'attenzione in più al fatto che nel nostro contesto sociale una corretta educazione alla pratica sportiva (che sarà il filo conduttore del nostro ragionamento in questo capitolo) vuol dire andare controcorrente, o almeno costruire percorsi educativi in grado di far rielaborare ai bambini ed ai ragazzi tutti quei miti che giornalmente li colpiscono, attraverso i mass media, i

loro coetanei, l'esempio degli adulti. Quei miti fatti di competizione, agonismo, risultato, costante ricerca di superamento del limite, che promuovono le forme spettacolarizzate dello sport, finendo per imparare a scimmiettare gli sport più che ad adeguarli alle proprie esigenze vitali. Si può perciò sostenere con sufficiente tranquillità che la qualità dello sport coincide con la sua valenza educativa, perché una pratica sportiva di qualità è in grado di mettere nel giusto rilievo la possibilità di sentirsi in forma, di star bene con se stessi, e di star meglio con gli altri. Inoltre offre un palcoscenico privilegiato dal quale rendersi conto che l'attività sportiva richiede un luogo, un ambiente pulito per potersi ma-

MIMIAMO L'ALFABETO

L'attività è adatta ai bambini di prima elementare o materna. Rappresenta un procedimento elementare per avvicinarsi alle lettere ed abituarsi a muovere il corpo con scioltezza.

Dopo aver presentato ad esempio una vocale, la "o", ed averla scritta alla lavagna, si invitano gli alunni a "disegnare" col proprio corpo la lettera. Saranno i bambini stessi a suggerire le varie posizioni da assumere: braccia alzate a cerchio sulla testa; braccia a cerchio davanti il corpo; braccio alzato lateralmente e mano sul fianco; corpo piegato in avanti fino a toccare i piedi; pollici e indici che si toccano ad arco; ecc.. I bambini, se stimolati, hanno una inventiva molto dinamica e ricca. In una seconda fase si invitano gli alunni a denominare oggetti che hanno forma circolare, orologio, palla, mela, ecc... Si procede così per tutte le vocali e per le consonanti in modo da poter comporre, organizzandosi in gruppo, le prime semplici parole.

LA LETTURA

L'attività motoria in età evolutiva favorisce l'apprendimento scolastico che inizia generalmente nella seconda infanzia (fra i 5 e i 7 anni).

La lettura è un apprendimento complesso che sottende una molteplicità di processi. Innanzi tutto perché il bambino possa leggere, occorre che situi correttamente nello spazio grafico l'alto e il basso, la destra e la sinistra: durante la lettura, infatti, il nostro sguardo procede per convenzione da sinistra a destra e dall'alto in basso secondo linee parallele, mantenendo sempre stabile il suo percorso.

Le direzioni vengono dapprima riconosciute sul proprio corpo, e solo successivamente proiettate nello spazio. La costituzione dello schema corporeo è quindi basilare per la padronanza dello spazio orientato e, in particolare, dello spazio grafico.

Un ruolo importante è svolto anche dalla lateralizzazione, che esiste per l'occhio, per l'orecchio, per la mano, per il piede; una lateralizzazione incerta o crociata relativamente a tali segmenti provoca disorientamento spaziale e confusione nello schema corporeo.

La strutturazione dello spazio necessaria alla lettura non consiste solo nella capacità di dotarlo di direzioni, ma anche di quella di "saper vedere" un insieme come costituito dall'articolazione di parti, e l'elemento singolo come una parte in relazione ad altre all'interno dell'insieme stesso.

La lettura si svolge oltre che nello spazio, anche nel tempo: per poter leggere correttamente il bambino deve saper accordare sequenze di stimoli visivi ordinati spazialmente secondo rapporti stabili (alto-basso, destra-sinistra) con conseguenze temporali di atti (oculomotori, articolatori, percettivo-visibili ed acustici) ordinati secondo rapporti stabili in base ad un "prima" e ad un "dopo".

nifestare al meglio.

Secondo questa ottica la formazione fisica non è più separata da quella sociale e culturale. Può diventare portatrice di valori quali l'amicizia, la solidarietà, la partecipazione, il rispetto. La strada da percorrere è quella di valorizzare lo sport come divertimento, come gioco, come stare insieme nella natura, come benessere fisico e psichico.

Che dalle esperienze sensorie derivino le prime idee di sé e del mondo, che nei primi anni di vita (fino ai 18-24 mesi) la formazione della personalità dipenda strettamente dalla organizzazione della motricità è cosa

ormai più che nota. È con il corpo che il bambino entra in rapporto con il mondo esterno, attraverso il movimento lo esplora e ne acquisisce la prima conoscenza. Anche da un punto di vista emotivo, il bambino compie le prime esperienze a livello corporeo. Questa consapevolezza psicopedagogica tende a ridursi, per scomparire del tutto, man mano che in campo educativo ci rivolgiamo ad età più adulte. È come se il corpo crescendo non avesse più diritto di parola.

LO SCHEMA CORPOREO

«Con l'espressione "immagine del corpo umano" intendiamo il quadro mentale che ci facciamo

del nostro corpo, vale a dire il modo con cui il corpo appare a noi stessi» (Schilder, 1984).

Questo avviene perché noi riceviamo delle sensazioni, vediamo parti della superficie del corpo, abbiamo impressioni tattili, termiche e dolorose.

Per adattarsi alle diverse situazioni del mondo esterno, il bambino deve avere coscienza e conoscenza del proprio corpo, deve essere in grado di controllarlo ed organizzarlo dinamicamente. Le immagini delle varie parti del corpo, in situazioni statiche e dinamiche, sono gli elementi fondamentali dello schema corporeo, che si configura come la condizione dell'esperienza. Lo schema corporeo è «l'organizzazione delle sensazioni relative al proprio corpo in rapporto con i dati del mondo esterno (utilizzo dell'immagine del corpo)» (Coste, 1981).

La coscienza del movimento è strettamente collegata alla coscienza dello spazio che il movimento occupa. Il corpo è il punto di riferimento per orientarsi nello spazio circostante ed è il nostro corpo che dà significato allo spazio. Il bambino impara a conoscere il mondo e gli altri con tutto il corpo. La strutturazione dello schema corporeo si attua attraverso due tappe fondamentali:

1^a tappa (5/7 anni) - presa di coscienza del corpo in sé e riconoscimento di alcune parti del corpo;

2^a tappa (6/9 anni) - avviene la trasposizione su oggetti e su altre persone dei dati riferiti prima solo al proprio corpo.

Mimiamo l'alfabeto, pag 193 e La dimensione corporea, accanto).

LA DIMENSIONE CORPOREA

Il bambino può valutare la sua dimensione corporea in riferimento ad altri (per esempio nell'ambito della fotografia della classe o della propria famiglia), o confrontandosi a specchio con i compagni (quante volte capita di vedere i bambini confrontare le proprie mani, la statura ecc. assumendo posizioni a specchio). Questo immediato modo di confrontarsi lascia spazio ad un metodo più obiettivo che si avvale di metro e bilancia.

Il metro una volta sistemato verticalmente ed orizzontalmente sul muro, può misurare l'ingombro dell'allievo che, combinato con la rilevazione del peso, dà vita al quadro della sua evoluzione fisica nel tempo. Il riportare poi il tutto nell'ambito di due assi cartesiani offre l'opportunità di visualizzare la sua evoluzione, oltre che in rapporto con il tempo (equilibrio dinamico), anche in rapporto ai suoi compagni di classe. L'andamento di questi diagrammi può offrire l'opportunità per riflettere su se stesso e sugli altri, costruendo un diario che, insieme ad altre situazioni serve a "monitorare" la propria evoluzione psicofisica nelle diverse fasi della crescita (v. Cap. Alimentazione, attività:

Misuriamo il peso e l'altezza, pag. 121 e par.: È normale essere normali? pag. 120)

CAPACITÀ MOTORIE

Eeguire in cerchio movimenti imitando animali o forme architettoniche o piante ecc. presentate da un compagno che si trova al centro del cerchio.

Ciascuno dei ragazzi sceglie l'imitazione che più gli aggrada e, nel caso si imitino animali, simuli accordandosi con un compagno un combattimento fra animali adottando le loro naturali forme di attacco e difesa.

IL CORPO COMUNICA

Esprimere attraverso il saluto diverse emozioni capaci di essere recepite correttamente da un compagno che le deve identificare (addio, arrivederci, gioia, dolore, approvazione, disapprovazione, disgusto, entusiasmo, dolore ecc.).

I compagni che devono valutare tali emozioni esprimono il loro parere in merito alla correttezza della comunicazione.

L'immagine del proprio corpo viene organizzata e sviluppata dal bambino attraverso il movimento che avviene non solo nello spazio ma anche nel tempo.

Per mezzo del movimento quindi il bambino si inserisce nella realtà, la esplora, la co-

nosce, progressivamente acquisisce una percezione dello spazio decentrata rispetto alla propria attività, gli oggetti vengono gradualmente collocati nella loro realtà. Lo sviluppo dell'organizzazione spaziale avviene proprio grazie al movimento (v. attività:

IL NOSTRO CORPO PARLA E SENTE

Il movimento umano, quindi, non ha una rilevanza esclusivamente fisica (ammesso che ci sia qualcosa nel corpo umano che possa essere riconosciuto come esclusivo di questa dimensione). Quando l'insegnante educa i suoi allievi attraverso la motricità, si interessa della globalità dell'individuo.

Anche se non ce ne accorgiamo, il corpo dispone di un proficuo codice di comunicazione, di un suo linguaggio che si esprime in modo sia involontario che consapevole, in grado di esprimere sensazioni, emozioni e informazioni relative al proprio vissuto (v. attività: *Capacità motorie, accanto*). Sentimenti come felicità, paura, vergogna si manifestano nel modo di comunicare, salutare, gesticolare e nelle posture che si assumono (v. attività: *Il corpo comunica, accanto*). Il viso, in particolare, è indicatore dello stato d'animo: lo sguardo, il sorriso, le tensioni muscolari molte volte dicono molto più delle parole. Così la gestualità delle mani, la posizione della testa e del torace parlano del nostro stato d'animo: osserviamoci quando siamo tesi o abbiamo paura assumiamo una posizione contratta, quasi a riccio.

Non solo, quei movimenti maldestri, che con frequenza caratterizzano oltre gli adulti anche i bambini e i ragazzi nella vita quotidiana sono dovuti ad automatismi, frutto di cattive abitudini motorie,

I metodi psicologici di rilassamento

I metodi psicologici di distensione sono numerosi e possono venire divisi in due categorie:

■ metodi in cui la distensione è eteroindotta, viene cioè provocata da fattori esterni al soggetto;

■ metodi in cui la distensione è autoindotta, viene cioè provocata dal soggetto stesso.

Con i primi si intendono quelle tecniche che si basano su un rapporto di suggestione e che trovano il loro rappresentante più valido nell'ipnosi. I metodi autoindotti richiedono, invece, al soggetto una partecipazione attiva. Vanno dalla meditazione trascendentale, allo yoga, a tecniche quali il metodo di rilassamento progressivo di Jacobson, o il Training autogeno di Schultz.

L'ipnosi "è uno stato passeggero di attenzione modificata nel soggetto, stato che può essere prodotto da un'altra persona e in cui diversi fenomeni possono apparire spontaneamente o in risposta agli stimoli verbali o di altro genere..." (Associazione medica britannica, 1955). Lo stato ipnotico è fonte di rilassamento e si presenta simile al sonno; in tale situazione il campo di attività del soggetto ipnotizzato si restringe al solo compito suggerito dal terapeuta.

Il rilassamento progressivo, messo a punto da Jacobson (1938), si basa sul principio che ogni processo

di pensiero ed emozione comportano un'attivazione a livello muscolare. Di conseguenza, il modo migliore per indurre uno stato di calma interiore è quello di imparare a rilassare le diverse parti del corpo, utilizzando un allenamento sistematico e progressivo. Comprende diversi stadi: nel primo si lavora solo a livello muscolare; in seguito si porta il paziente al rilassamento psichico. La tecnica prevede una serie di esercizi fisici, che impongono al soggetto di tendere e successivamente rilassare diversi gruppi muscolari. Durante l'esecuzione degli esercizi, il soggetto è invitato a porre attenzione alle diverse sensazioni prodotte dalla tensione e dal successivo rilassamento dei gruppi muscolari interessati.

Il Training autogeno, studiato nel 1932, da Schultz, costituisce un punto di riferimento fondamentale per le tecniche successivamente studiate. Si può considerare la traduzione in termini occidentali di antiche teorie e pratiche orientali, collegate allo Yoga, tecniche ascetiche indiane di diverso tipo, che - come ben sappiamo - conducono attraverso la meditazione e l'esercizio fisico al dominio delle attività di pensiero, mentre l'attività sensoriale si riduce per la diminuita reattività agli stimoli esterni. Il training autogeno di Schultz è un metodo di autodistensione, che determina la modificazione di situazioni psichiche e somatiche.

di addestramenti sportivi precoci, e più spesso di atteggiamenti mentali.

È importante allora imparare ad ascoltare più messaggi possibili. Il linguaggio del corpo diviene una fonte autonoma di significazione, che lancia messaggi di disagio o di benessere. Saperli cogliere può essere un punto di partenza per pensare strategie mirate a modificare un atteggiamento che è insieme fisico e psichico. «Ogni essere si esprime consciamente o inconsciamente attraverso il movimento (...), il suo modo di camminare, di guardare, di respirare ci racconta la sua storia» (J. Le Boulch, Verso una scienza del movimento umano. Introdu-

zione alla psicocinetica). Un corpo con le spalle cadenti, senza energia, o al contrario un atteggiamento rigido e meccanico, un movimento frammentato e senza coordinazione, un corpo "non danzante" e demotivato, è un campanello d'allarme indipendentemente dal rendimento scolastico (per approfondimenti v. Cap. Salute, par.: Corpo-mente, energia, pag. 149 e par.: Il linguaggio del corpo, pag. 153) ♥.

Questa ovviamente non è solo materia specifica degli addetti ai lavori (insegnanti di educazione fisica) o dei tecnici della postura. È importante che in questo processo l'insegnante sia dispo-

sto a mettersi in gioco, partendo dalla riflessione sul proprio modo di camminare e più in generale sul proprio modo di vivere il corpo.

Infine se il movimento è un linguaggio cosa impedisce di pensare che esso vada appreso e che è necessario un minimo di alfabetizzazione per comprenderlo? Che cosa fa sì che i ragazzi e le ragazze, e non solo loro, guardino al proprio corpo e al suo raccontarsi come a qualcosa che non è necessario indagare, che non richiede e non riconosce bisogni, curiosità, saperi, desideri?

È importante imparare a stare bene nel proprio corpo, ascoltarlo, rispettarlo, favorirne lo

IL DIARIO DI EDUCAZIONE FISICA

Il **Diario di educazione fisica** è uno strumento adatto per far comprendere ai giovani l'importanza che la pratica motorio-sportiva riveste nella costruzione del proprio corpo e della propria personalità.

Il diario può contenere indicazioni e rilevamenti che consentono di annotare la crescita psicofisica del giovane, i suoi interessi e le sue relazioni con il proprio ambiente scolastico. Ad inizio d'anno l'insegnante organizza con la classe il quaderno che seguirà l'allievo nell'arco di 3 anni.

Il quaderno è diviso in 3 parti:

● La prima riguarda i dati anagrafici dell'allievo e i dati relativi al peso e alla statura per vedere l'evoluzione nell'arco

del triennio visto che il peso e la statura hanno incidenze sul rendimento psico-fisico.

Segue una riflessione personale da svolgere a casa sull'attività di palestra, per riflettere sulle conoscenze e sui risultati ottenuti.

● La seconda prevede appunti e materiale per approfondire argomenti particolari e le conoscenze motorie con richiami interdisciplinari (es. alimentazione con consumo energetico, grafici e statistiche peso altezza, grafici sull'evoluzione delle capacità motorie, individuali e di squadra).

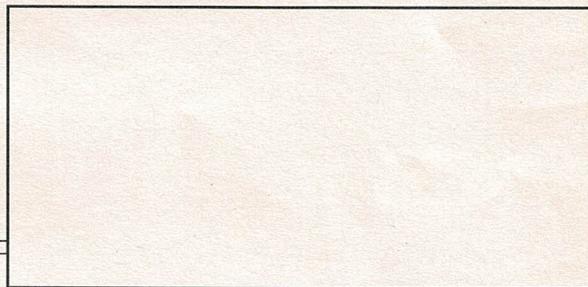
● La terza prevede una serie di tabelle in cui riportare le valutazioni nelle varie prove e sulle conoscenze della materia.

Cognome	Nome	Classe
Nato a		II
Residente a	via	n.

LA FOTO DELLA MIA CLASSE

o di un momento sportivo significativo (Istituire laboratorio fotografico per documentare l'attività scolastica)

Le firme

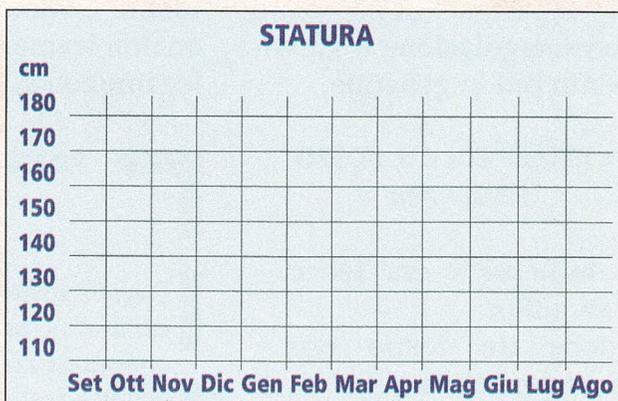
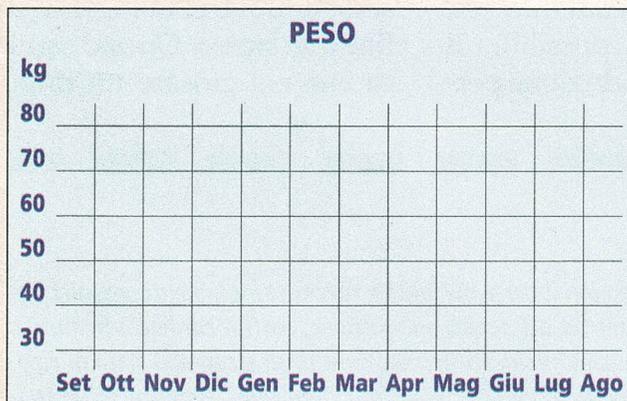


IL MIO PESO E LA MIA STATURA

DATA	SET	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO
------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

PESO

STATURA



Usare carta millimetrata trasparente. In questo modo l'insegnante ha la possibilità in base alle variazioni strutturali e ponderali di intervenire in modo adeguato e far comprendere all'allievo che tali variazioni hanno incidenza sull'evoluzione delle capacità motorie e della personalità. Pertanto l'insegnante dovrà tenere ben presente che tale evoluzione incide profondamente sulle capacità di espressione psico-motorie e i momenti di stasi vanno intesi non come raggiungimento di limite massimo ma come momenti di maturazione in cui l'intervento deve tenere ben presente la fase di ristrutturazione che l'allievo sta attraversando.

stato di equilibrio (*v. attività pag. precedente*). Imparare a rilassarsi può contribuire a migliorare una condizione non solo fisica, ma anche psicologica.

Se è vero che il corpo parla è anche vero che il corpo sente. L'ambiente naturale rappresenta la palestra ideale in cui il corpo può sviluppare tutte quelle forme di adattamento che vengono stimulate dalle diverse condizioni meteorologiche, climatiche (caldo, freddo, secco, umido, sole, pioggia, neve ecc.), dalla varietà e altitudine dei luoghi (mare, montagna, collina, ecc.), dall'ambito di pratica (acqua, terra, aria, ecc., giorno, notte, silenzio, rumore...) e dalle condizioni di salute e di allenamento (*v. attività sotto*).

Tali situazioni stimolano la capacità di adattamento tanto più sviluppata quanto più l'organismo è allenato a farvi fronte.

È dunque auspicabile che la attività fisica venga praticata in quegli ambienti salubri e all'aperto capaci di stimolare la termoregolazione e l'adattamento più in generale.

IL MILLEPIEDI E IL ROSPO

Poesia Zen

Il millepiedi era felice,
tranquillo;

finché un rospo non
disse per scherzo:

- In che ordine

procedono le tue zampe?

- Questo arrovellò a tal
punto la sua mente,
che il millepiedi giacque
perplesso in un fossato,
riflettendo su come

muoversi.

PARAGRAFO 2

LA QUALITÀ DELLO SPORT SI COSTRUISCE

UNA VITA SEDENTARIA

Nella società moderna la formazione delle capacità motorie non è più in relazione con l'attività lavorativa, ormai meccanizzata e computerizzata. Ciò pone in modo diverso dal passato la funzione dell'attività motoria-sportiva in rapporti al raggiungimento-mantenimento di uno stato di salute soddisfacente.

È giusto allora chiedersi come dobbiamo agire per realizzare consapevolmente uno sviluppo motorio tale per cui non si perda, nel nostro ambiente così fortemente tecnicizzato, l'effetto formativo dell'attività motoria, che per secoli era implicitamente fornito in misura relativamente ampia dal lavoro fisico. Anche se è doveroso considerare che nel lavoro la qualità dei movimenti volontari che dovevano essere effettuati era estremamente limitata rispetto ai movimenti umani fisiologicamente ed anatomicamente possibili. Il legame con la produzione per-

ciò ha posto, storicamente, e volta per volta, determinati limiti allo sviluppo della motricità umana.

Le attività motorie oggi si configurano invece come movimenti totali nel pieno senso della parola, cioè azioni alle quali partecipa la persona nella sua interezza. Per questo hanno ripercussioni anche su tutto l'individuo, mantengono le capacità funzionali dell'intero organismo, forniscono condizioni ottimali per un riposo attivo e per riacquistare la freschezza e la concentrazione mentale. In ciò non è indifferente che queste attività si svolgano prevalentemente all'aperto, all'aria, alla luce solare. Nella motricità sportiva, che è svincolata da fini riproduttivi, perciò le possibilità di movimento umane hanno potuto svilupparsi con maggior ampiezza, varietà e variabilità di forme. Questo però oggi convive con un irrigidimento di forme e modalità di movimento dovute all'ingresso precoce dei bambini e dei ragazzi nel mondo dell'agonismo, là dove conta il risultato fine a se stesso. Questo significa che nel giocare un impor-

IL CORPO SENTE

Eeguire un esercizio con diverse modalità e rilevare i mutamenti organici (affaticamento, temperatura del corpo, sudorazione, battito cardiaco, frequenza cardiaca ecc.) che si sono verificati nei confronti degli stessi allo stato di riposo (con un esame ispettivo con il termometro e l'orologio). Eeguire tali esercizi in diversi ambienti: al caldo, al freddo, al chiuso, all'aperto, in acqua, vestito con la tuta e senza.

Valutare le sensazioni provate e le rilevazioni effettuate collegandole a quelle rilevate in stato di riposo nei diversi momenti della giornata e riferendoli all'alimentazione e all'ambiente, al rapporto fra massa magra e massa grassa, ai meccanismi fornitori di energia, al livello di allenamento, alle condizioni di vita abituali ecc.

alimentazione e sport

Attualmente il problema più preoccupante non è a livello degli sportivi professionisti, che sono in genere controllati da personale tecnico e medico altamente qualificato, quanto piuttosto a livello dei giovani o dei ragazzi, che esercitano una attività sportiva "dilettantistica", e degli ultraquarantenni, che avevano appeso le scarpette o la bicicletta al classico chiodo e che dopo quindici o più anni ritornano allo sport, in conseguenza di spinte salutistiche, proposte, sostenute e sollecitate dal medico, oppure per concedersi piccole evasioni di golosità o infine come conseguenza di spinte estetiche, sollecitate dai dettami, dalla moda corrente che, come tutti sanno, associa l'efficienza alla magrezza.

Questo straordinario sviluppo e diffusione delle pratiche sportive, fenomeno senza dubbio positivo e valido, è stato influenzato dai radicali cambiamenti sociali che hanno portato ad un aumento del tempo libero e, fra ragazzi e giovani, alla caduta delle barriere di sesso ed età.

Non raramente, però, un atteggiamento troppo entusiasta verso l'attività sportiva ha portato ad eccessi o comunque alla ricerca di prestazioni analoghe a quelle dello sport competitivo e agonistico senza, peraltro, avere prima praticato una adeguata preparazione.

Inoltre, mentre tutti si preoccupano di scegliere il carburante più adatto al proprio mezzo di locomozione, non sempre altrettanta cura viene rivolta al carburante necessario alla "macchina umana". Questa, peraltro, ha bisogno, per funzionare in modo ottimale, di un carburante adatto e cioè di una alimentazione adeguata anche alla luce della possibilità di migliorare la propria prestazione sportiva o atletica. Con il termine di prestazione atletica, intendiamo qui riferirci ad ogni tipo di esercizio che impegni l'apparato muscolare in misura superiore alle prestazioni richieste per la attuazione della vita di relazione. È ovvio che le condizioni di impegno dell'organismo sono differenti, sia in senso qualitativo che quantitativo, a seconda che si tratti di attività amatoriale o agonistica.

Una conferma esemplificativa della scarsa attenzione o comunque della presenza di non corrette abitudini alimentari tra ragazzi esercitanti una attività sportiva ci è stata fornita da una nostra inchiesta alimentare condotta, in collaborazione con la Federazione Italiana Nuoto (FIN) fra giovani nuotatori di varie città italiane.

L'alimentazione di questi ragazzi, infatti, è risultata piuttosto lontana dal modello suggerito come ottimale e questo è stato rilevato sia sul campione "in toto", sia suddividendolo, in base alla provenienza geografica, in nuotatori del Nord e del Centro Sud del Paese. Le abitudini alimentari di questi adolescenti sono risultate invece molto simili a quelle riscontrate in altre nostre indagini alimentari effettuate su gruppi di ragazzi e adulti della provincia di Parma, a dimostrazione

del progressivo spostamento e omogeneizzazione del modello di alimentazione delle nostre popolazioni verso quello di Paesi Mittel e Nord Europei. Questa omogeneizzazione caratterizzata da un aumento di grassi e proteine, con riduzione di glucidi, specie complessi, nella razione alimentare, è stata riscontrata anche in altri gruppi di popolazione mediterranei. Inoltre, le nostre indagini hanno confermato quanto già osservato anche da altri autori, e cioè che lo sportivo mangia di più ma con caratteristiche simili al non sportivo.

Un ulteriore elemento di valutazione sulla presenza di non corrette abitudini alimentari ci viene fornito da una serie di nostre indagini, svolte nelle Scuole dell'Obbligo dell'Emilia Occidentale (da Piacenza a Modena), che ci hanno permesso di effettuare una mappa delle caratteristiche dell'accrescimento staturponderale dei ragazzi emiliani. Dai dati raccolti è stato evidenziato che l'aumento delle disponibilità alimentari, che si è avuto a partire dall'ultimo dopoguerra, ha consentito un rilevante sviluppo corporeo, con il raggiungimento di valori staturponderali notevolmente più elevati rispetto a quelli previsti, per l'Italia Settentrionale, dalle Tabelle Auxologiche di Bulgarelli e Coll., di uso corrente in campo pediatrico.

È stato peraltro messo in evidenza che la prevalenza di ragazzi obesi (soggetti cioè con oltre il 20% di eccedenza rispetto al peso ideale) raggiunge valori elevati, compresi tra il 5,2% ed il 7,1% tra gli alunni delle Scuole Elementari e tra il 9,1% e il 12,9% tra quelli delle Scuole Medie. Si è infine rilevata una chiara tendenza da parte dei soggetti 'grassi' a mantenere queste caratteristiche ponderali, anche in occasione dei successivi controlli effettuati a distanza di anni. Questi rilievi sono stati inoltre confermati anche in occasione di un'altra indagine con metodologie e caratteristiche di rilevamento simili, da noi effettuata a Monza.

Questi nostri studi, unitamente a diverse segnalazioni di altri ricercatori, confermano l'importanza e suggeriscono l'opportunità di diffondere e divulgare i principi di una corretta ed equilibrata alimentazione nell'ambito della scuola e delle società sportive, proprio perché il persistere e l'estendersi di non corrette abitudini alimentari possono compromettere non solo le prestazioni sportive, ma anche e soprattutto lo stato di salute delle generazioni in accrescimento, durante la delicata fase di sviluppo.

*Prof. Andrea Strata
Titolare della Cattedra di Nutrizione Clinica
Università di Parma*

Per una trattazione completa del tema richiedere a: Ufficio Presidenza Barilla, Via Mantova 166, 43100 Parma, il volume "Alimentazione ed Esercizio Fisico" di L. Arsenio e A. Strata, 1995.

il carburante dello sportivo

Il "carburante" di pronto utilizzo nelle prestazioni sportive è rappresentato dai carboidrati (il tessuto muscolare ne consuma tantissimi sotto forma di glucosio). Occorrerà pertanto privilegiare pane, pasta, riso, mentre non si dovrà eccedere in zucchero, miele, marmellate. Non bisogna dimenticare le sostanze minerali ed un adeguato apporto vitaminico, ottenibile con una alimentazione equilibrata.

È indispensabile inoltre un buon apporto idrico, senza eccedere nel consumo di bibite gassate e di reintegratori minerali, abuso che provocherebbe come conseguenza un eccessivo lavoro dei reni. È importante bere dopo ogni allenamento o gara sportiva, e che l'acqua o le varie bevande non debbono mai essere ghiacciate, bensì fresche.

È anche importante la distribuzione dei pasti durante il giorno, tenendo conto non solo degli orari dell'impegno sportivo ma anche dell'entità dell'impegno fisico e dell'età dell'atleta. Se vi è una gara o anche un semplice allenamento, l'alimentazione dovrà seguire delle regole precise, conseguente all'orario di svolgimento dell'impegno sportivo.

È soprattutto al mattino che si svolgono numerose gare, particolarmente

dei giovanissimi atleti. In questo caso, la prima colazione dovrà essere consumata un paio d'ore prima dell'impegno sportivo, e comprenderà una tazza di latte zuccherato, oppure uno yogurt, una fetta di ciambellone o di crostata, mentre in alternativa si potranno mangiare dei biscotti secchi, o pane (circa 50 grammi), o 4-5 fette biscottate con marmellata e burro. Frutta fresca (massimo 300 grammi) oppure succo o spremuta d'arancia, o di pompelmo completeranno la colazione.

Se la gara è prevista nelle premissime ore del mattino (8,00-9,00) i giovanissimi dovrebbero fare una colazione più leggera, preceduta da una abbondante cena la sera precedente. Nelle gare che si svolgono il pomeriggio, la prima colazione ricalcherà lo schema proposto. Il pasto andrà consumato circa tre ore e mezzo prima dell'impegno, sarà costituito da pasta o da riso (fino ad massimo di 120 grammi) con salsa di pomodoro, o pomodoro e basilico, condita con poco olio crudo e uno o due cucchiaini di parmigiano. Si potrà anche mangiare della macedonia di frutta o frutta fresca di stagione. Per finire una fetta di crostata alla frutta o alla marmellata. Durante il pasto si potrà

bere acqua minerale non gasata.

Dopo la gara o l'impegno fisico la cena non dovrà mai essere eccessivamente abbondante e dovrà anche reintegrare le perdite idrico-saline avvenute. Ottimi sono i minestroni di verdure o le zuppe, con l'aggiunta anche di un po' di riso o pasta. Si potrà mangiare della carne (meglio se bianca) o del pesce. Frutta fresca o spremute di frutta concluderanno il pasto serale.

Non dimentichiamo che molte gare si svolgono nelle ore serali. In questo caso, mentre la prima colazione rimane invariata, a pranzo si potrà mangiare della carne (al massimo 120 grammi) cucinata molto semplicemente (alla griglia) e del pane. Nel pomeriggio, verso le 17,30, si potrà consumare un piccolo spuntino con del tè, con una fetta di crostata o del pane o 4-5 fette biscottate con del miele o della marmellata. In alternativa potrà essere consumato del prosciutto crudo magro (massimo 30 grammi) o la stessa quantità di parmigiano. In fine succo di frutta o spremuta d'arancia o di pompelmo.

Prof. Roberto Suozzi
Specialista in Farmacologia Clinica
Medicina dello Sport

SEMPLICITÀ

Il valore della semplicità può essere avvertito dai ragazzi grazie al piacere che possono provare giocando a pallone di fronte alla scuola in uno spazio ridotto, magari in discesa segnando le porte con un sasso o con la felpa e preferendo questo spazio non strutturato al campo di gioco regolare dotato di porte e segnato con appariscenti linee bianche che si trova a pochi metri di distanza.

Si invitano i ragazzi a giocare nell'ambito di un ridotto spazio scolastico.

A seguito di queste esercitazioni invitare i giovani a elencare materiali, spazi, condizioni in genere che risultano necessarie al raggiungimento del divertimento e della gioia nell'ambito del gioco. Fare seguire poi l'elenco di condizioni che sono oggetto di moda, che creano bisogni artificiali e non rispondono alle vere esigenze di stare bene con se stessi, gli altri e l'ambiente. Fare riflettere sulle conseguenze a cui questi sperperi e questi abusi possono portare.

tante ruolo di supplenza, al fine di ricreare comportamenti sociali e pratiche salutistiche non più presenti nella vita di tutti i giorni, lo sport ha bisogno anche di un "new deal", una nuova mentalità, da costruire giorno dopo giorno.

Occorre allora far comprendere che per praticare una salutare attività motoria non sono indispensabili attrezzature, impianti e spazi particolari e neanche la conoscenza di tecniche e tattiche specifiche delle discipline sportive (v. atti-

vità pag. accanto).

Anche un'aula scolastica può essere sufficiente per impostare e realizzare un programma di educazione motoria.

Il compito dell'insegnante è trovare, in funzione dell'età, delle situazioni-gioco significative, proponendo giochi finalizzati all'acquisizione delle diverse capacità e abilità.

Tra l'altro, l'associazione dei movimenti con immagini fantastiche o che si collegano con la realtà del bambino ne facilita la memorizzazione e la stabilizzazione.

In forma ludica, potranno essere proposti quegli esercizi che permettono l'alfabetizzazione motoria del bambino: l'acchiappanuvole (saltello a braccia alte), il treno (per la respirazione), il ranocchio (saltelli a gambe piegate) ... come le scimmie ci arrampichiamo, rotoliamo, ci rialziamo, voliamo da un albero all'altro.

IL GIOCO

L'idea di sport quindi non può essere schiacciata, ed annullata, in quella di agonismo, di rincorsa del "risultato" come fine supremo.

Già nel par.: "L'educazione motoria" sostenevamo la necessità di rilanciare il parallelo tra sport e divertimento. La via maestra da seguire è indicata dalla valorizzazione del gioco come attività educativa. L'attività ludica è sempre stata oggetto di particolare attenzione per la funzione di grande rilievo che assume nello sviluppo infantile, ma troppo spesso è rimasta separata dalla dimensione educativa dell'attività motorio-sportiva. Il gioco rappresenta l'ambito ideale in cui i giovani possono

IL GIOCO

Il gioco è stato definito come un'attività fine a se stessa, piacevole di per sé, che si svolge al di fuori del tempo e dello spazio. Le sue caratteristiche principali sono la plasticità, l'adattabilità, la libertà e sono in stretto rapporto con l'attività fantastica.

Il gioco infantile si caratterizza per le seguenti dimensioni:

ESPLORATIVA Importante nello sviluppo dell'apprendimento;

CATARTICA Permette al bambino di vivere le situazioni difficili, modificando la realtà a suo favore;

SIMULATIVA In situazioni non gravate dal controllo degli adulti, il bambino sperimenta ruoli e comportamenti diversi, in vista dell'età adulta.

Mentre le attività di gioco possono essere descritte come:

GIOCHI FUNZIONALI o di divertimento, nei quali il bambino compie le prime esperienze, impara a conoscersi, ad impadronirsi del proprio corpo, ad orientarsi nello spazio;

GIOCHI SIMBOLICI permettono al bambino di estraniarsi dalla realtà in attività che gli danno la possibilità di un comportamento illusorio;

GIOCHI DI REGOLE caratterizzano i giochi di gruppo ed implicano ruoli stabili, spirito competitivo e un maggiore rispetto del principio di realtà.

esprimere la loro personalità, esprimere i loro valori e imparare a conoscere meglio loro stessi e gli altri.

I rapporti con i compagni di gioco, con gli avversari, con l'arbitro, con la palla si moltiplicano e si qualificano a dismisura quanto più il gioco è motivato e motivante.

Gli ambiti della dimensione corporea, delle capacità motorie, sociali, valoriali e della personalità e le situazioni che

questi promuovono aiutano dunque il ragazzo a conoscersi e a riconoscere che esiste un limite (limite dinamico), a cui è necessario adeguarsi al fine di vivere serenamente le proprie relazioni ambientali (v. *Cap. Ambiente, par.: La città progettata dai bambini e dai ragazzi, pag. 85*) 

I GIOCHI SPORTIVI

Una capacità significativa sviluppata dai giochi sportivi è la

LA SITUAZIONE INUSUALE

Una strada per guidare gli allievi a conoscere il proprio corpo, le sue capacità di adattamento, può essere quella di metterli di fronte ad una situazione motoria inusuale, farne cogliere la problematicità, ed aiutarli a cercare la propria personale via d'uscita oppure a trovare un'alternativa originale ad una risposta motoria già codificata.

Si scoprirà così che spesso il piccolo campioncino di basket o di atletica incontra difficoltà nell'affrontare una situazione motoria inusuale là dove invece riesce il compagno solitamente più "imbranato".

Entrano qui in gioco l'accettazione del proprio corpo nei suoi limiti, e, di rimando, del corpo e dei limiti dell'altro, nel rispetto delle differenze e nel superamento della cultura della prestazione fine a se stessa.

destrezza: eseguire nel modo più razionale e veloce i compiti assegnati in rapporto a situazioni che cambiano in continuazione. Per questo i giochi sono anche denominati sport di situazione.

La disponibilità ad accettare le situazioni che mutano per cercare di risolverle positivamente e non in modo stereotipato non è facile da ottenere (v. *attività pag. precedente*).

Paradossalmente proprio i giovani spesso preferiscono cimentare le proprie abilità in modo ripetitivo con giochi e movimenti già automatizzati. C'è la paura del nuovo, delle possibili brutte figure, del sentirsi goffi ed impacciati. Ciò che è noto dà sicurezza; il nuovo è fonte di insicurezza e quindi spesso inconsciamente temuto, addirittura, rifiutato.

Occorre abituare alla "disponibilità variabile", all'accettazione e pronta risoluzione dei "problemi" che presenta la realtà che cambia (v. *Cap. Ambiente, par.: Il giardino della scuola: il sentiero della meraviglia, pag. 80*) .

Tale requisito unito ad altre valenze si rivelerà di gran lunga il più importante per ottenere il massimo rendimento nello sport ma anche nella vita le cui esperienze orientano verso cambiamenti continui. Si deve creare la disponibilità a cambiare tecniche e tattiche, cioè gli strumenti e la loro organizzazione al fine di migliorare intraprendenza, creatività, inventiva.

Secondo fondamentale presupposto dei giochi sportivi è il concetto di organizzazione: a livello individuale, organizzarsi è la scelta razionale degli strumenti a disposizione; nel

indicazioni pratiche per i giochi sportivi

- ◆ Adattare le condizioni del gioco (dimensione terreno, durata, tempi di riposo, riserve):
 - all'età dei partecipanti
 - al loro livello tecnico
 - al loro grado di preparazione fisica
 - alle condizioni atmosferiche
 - alla natura del terreno
 - all'ambiente circostante
- ◆ Formare squadre di eguale valore
- ◆ Differenziare nettamente le squadre (colore maglie)
- ◆ Informare di continuo i giocatori sull'andamento del risultato
- ◆ Mettere al corrente i praticanti molto rapidamente sulle regole del gioco
- ◆ Far designare da ogni squadra un capitano

Presentazione del gioco:

Spiegare in un primo tempo lo scopo del gioco, presentare le regole essenziali e far giocare.

In seguito, nel corso del gioco, introdurre a caldo le altre regole, riferendosi ad azioni vissute.

Processo pedagogico:

Iniziare con una fase di gioco libero per permettere l'apprendimento delle regole e la scoperta spontanea delle soluzioni tecnico-tattiche.

Passare in seguito al gioco guidato, fermandolo per spiegare errori tecnici e tattici significativi.

Interessarsi subito alla squadra in possesso della palla, che per prima si trova a risolvere numerosi ed urgenti problemi.

Non appena risulterà nel corso del gioco che una squadra prende facilmente il sopravvento sull'avversario, si forniranno a questi i mezzi per potersi opporre validamente.

Tutto questo senza mutare eccessivamente l'andamento reale del gioco e conservandone il carattere gradevole. In nessun caso l'educatore deve imporre ai praticanti un tipo di organizzazione o un gesto tecnico particolare. Questi devono essere il fine di una ricerca disordinata degli stessi praticanti nel corso del gioco. Questa ricerca dipende dall'iniziativa e dagli stimoli dell'istruttore.

collettivo si tratta di collaborare efficacemente per la riuscita di un fine comune.

La capacità di organizzarsi è base di partenza, fonte di sicurezza per sviluppare le azioni di gioco con tutte le possibili varianti da risolvere.

Gli obiettivi da raggiungere sono l'integrazione nel gruppo e successivamente la capacità di prevenzione degli svi-

luppi della situazione, agendo in anticipo o tentando di condizionare con le proprie azioni quella degli avversari.

Non è neanche da sottovalutare la funzione socializzante che il gioco sportivo riesce a creare, quando non è succube della cultura del risultato.

Il gioco di squadra in particolare consente di comprendere quanto sia importante, anche

al fine del risultato, la capacità di integrazione del gruppo; troppo poco si ragiona sul fatto che in un gruppo la forza della catena è data dalla forza del suo anello più debole (*v. attività accanto*).

Altrettanto importante è ragionare sulle regole.

Le squadre opposte, infatti, tendono allo stesso scopo prefissato e ostacolano il raggiungimento da parte dell'avversario seguendo regole comuni.

Ogni gioco mette in evidenza con le sue regole che lo caratterizzano aspetti condizionali, coordinativi, aspetti di abilità tecniche e di comportamento tattico. Nel gioco ci sono scopi che vanno ottenuti singolarmente ed altri assieme ad uno o più compagni. Tali collaborazioni sono alla base delle tattiche o strategie di gioco.

Il gioco sportivo (calcio, pallavolo ecc.) rappresenta la sintesi di abilità fisiche, psicomotorie e tecnico tattiche che si possono allenare, in palestra, con dei giochi specifici. I giochi con la palla sviluppano anticipazione, attenzione, coordinazione, velocità, controllo emotivo.

Per ottenere l'attenzione e la partecipazione di tutti, sviluppando il senso di collaborazione, si può ricorrere alla formula della gara, che rappresenta un momento sociale in cui si comunica a vari livelli (verbali e non verbali); nel confronto, quando concorrono una squadra contro l'altra, le possibilità di vittoria sono divise a metà. Perciò diventa importante anche l'insuccesso, perché i bambini imparino ad accettare la sconfitta senza troppe difficoltà.

CONSAPEVOLEZZA

Si divide il gruppo in due squadre.

Si invita poi un giocatore escluso da entrambe a giocare alternandosi fra la squadra più forte e quella più debole.

Al termine del gioco si fa seguire una discussione in cui si domanda al giocatore quali emozioni ha provato nel sentirsi parte dei più forti e quali nel sentirsi parte dei più deboli. Quale disagio gli ha procurato più fastidio, che rimedi propone al fine di sentirsi meglio con se stesso e con gli altri.

SPORT IN ADOLESCENZA

Mentre la funzione educativa dello sport nell'età infantile è un fatto ampiamente noto, meno diffusa è la conoscenza del ruolo che la pratica sportiva riveste come prevenzione dei conflitti, delle difficoltà e, addirittura, della devianza in età adolescenziale, periodo in cui i ragazzi tendono a percepirsi in una posizione di marginalità sociale, al confine tra il gruppo dei bambini, al quale non appartengono più ed il gruppo degli adulti al quale non appartengono ancora.

La pratica sportiva agisce positivamente sulle sensazioni d'inferiorità caratteristiche dell'età, dà una finalità al quotidiano, educa alla programmazione, abitua alle regole. Potrebbe, dunque, a buon diritto, essere inclusa tra quelle misure di ordine sociale e di tipo preventivo da mettere in atto per combattere il fenomeno del disagio giovanile.

Lo sviluppo rapido che caratterizza l'età adolescenziale determina reazioni psicologiche nel ragazzo che valuta i cambiamenti fisici del suo corpo e li confronta con quelli dei coetanei. La risposta a tali cambiamenti riveste ca-

atteristiche di soggettività: dipende dalle caratteristiche individuali, dalla storia personale, dal grado e dal tipo di informazioni che ha sul suo sviluppo, dall'ambiente che lo circonda. In linea generale, l'adolescenza, proprio per il carattere di rapidità che caratterizza lo sviluppo, richiede notevoli dosi e capacità di adattamento da parte del ragazzo. Tra l'altro la maturazione può essere precoce, avvenire tardivamente, creando inevitabili situazioni di confronto fra coetanei.

Anche disarmonie, per lo più provvisorie, nell'aspetto fisico possono essere causa di ansie e preoccupazioni.

Compare spesso in quest'età un fenomeno definito dismorfofobia. Si tratta di una paura che vi sia un difetto nell'aspetto di una parte del corpo o più in generale.

In genere, è un problema transitorio che scompare nel corso dello sviluppo; in questo senso si parla di dismorfofobia evolutiva per distinguerla dalla forma patologica. Il ragazzo riversa in un corpo, che fa fatica a riconoscere e ad accettare, anche problematiche e conflitti non ancora risolti (*v. attività: Esercitazioni pratiche, pag. 204 e pag. 207*).

ESERCITAZIONI PRATICHE

Il movimento, il gioco, lo sport offrono l'opportunità di acquisire e allenare in forma ludica e motivante e con presenza di rischi accessibili quei comportamenti, quelle capacità e abilità che sono poi riscontrabili nella vita di tutti i giorni.

Nelle esercitazioni che seguono presentiamo alcune situazioni **A** che si verificano nella vita di tutti i giorni; le riconduciamo e le riconosciamo nell'attività di gioco **B** ed illustriamo una esercitazione tipo **C** che consente di acquisire ed allenare questa motricità.

Per gli insegnanti è possibile riconoscere e rilevare insieme ai ragazzi altre situazioni di disagio, di rischio e riproporre con attività e giochi nell'ambito della propria classe.

Situazione 1A

Cosa avviene quando un gruppo di persone si accinge a salire su un autobus o ad occupare uno spazio qualsiasi?

Metto in moto dei meccanismi che mi consentono di:

- scegliere il punto di passaggio in rapporto alla densità delle persone; spostarmi in modo adeguato al mutare della situazione.

- Tutto ciò è: capacità di osservazione, spazialità, propriocettività tattile, collaborazione, rispetto delle regole.

Situazione 1B

Cosa avviene quando, in un gioco di squadra, debbo affrontare situazioni di attacco e difesa?

Metto in moto dei meccanismi che mi consentono di:

- spostarmi in modo adeguato sul terreno di gioco, in rapporto a compagni, avversari, zona di campo e bersaglio da raggiungere; adeguarmi al mutare della situazione.

- Tutto ciò è: capacità di osservazione, spazialità, collaborazione, rispetto delle regole.

Esercitazione 1C

- Tutti gli allievi della classe sono piazzati all'interno di un perimetro. Al segnale, tutti corrono velocemente senza uscire dal territorio. Viene eliminato chi corre sempre lungo il perimetro, chi si arresta, chi si tocca con i compagni, chi esce dal territorio. A numero

ridotto di allievi viene rimpicciolito il territorio.

- Stessa esercitazione con gli allievi che palleggiano a terra con la mano un pallone, oppure lo padroneggiano con i piedi.

- Quattro cerchi, o segnali tracciati per terra. Cinque giocatori traslocano parallelamente alla linea di partenza e contemporaneamente palleggiano a terra un pallone. Al segnale dell'insegnante afferrano il pallone e di corsa vanno a occupare un cerchio, cercando di evitare gli ostacoli sistemati lungo il percorso. Viene penalizzato il giocatore che non è riuscito ad occupare il cerchio.

- Due squadre di almeno quattro giocatori. La squadra che attacca utilizza tutti i giocatori, mentre quella che difende utilizza, per ciascuna fase, solamente due. Gli attaccanti debbono attraversare la zona difensiva senza farsi toccare dai difensori e poter così prelevare gli oggetti all'interno del contenitore posto in zona neutra. Anche nella fase di ritorno bisogna evitare il contatto degli avversari. Ogni qualvolta si viene toccati, si deve ritornare al punto di partenza. L'obiettivo è di riuscire a portare più oggetti possibili nel proprio contenitore, nel tempo stabilito.

Situazione 2A

Cosa avviene quando capita di dover trasportare una persona in difficoltà?

Metto in moto dei meccanismi che consentono di:

- coordinare le proprie azioni motorie con quelle degli altri compagni e con il trasportato; controllare le sinergie della propria catena cinetica; stabilire un codice comune di comportamento.

- Tutto ciò è: capacità di percepire (trasporto ad occhi chiusi) le incertezze, rispettare le regole di sicurezza.

Situazione 2B

Cosa avviene nella situazione di assistenza all'allievo nel corso di esercitazioni sportive con rischio di incolumità?

Metto in moto dei meccanismi che consentono di:

- coordinare le proprie azioni motorie con quelle dell'allievo; controllare le sinergie della propria catena cinetica; stabilire un codice comune di comportamento.

- Tutto ciò è: capacità di abbinamento motorio, distribuzione delle forze, adattamento alla situazione che muta, collaborazione, propriocettività, solidarietà, capacità di percepire le incertezze.

Esercitazione 2C

- Aiutare un compagno a traslocare su di una trave, allacciandolo per la mano.

- Predisporre un percorso con sei seggiole accostate, seguite da un intervallo di circa tre metri e quindi altre quattro seggiole. Al segnale, un allievo, aiutato da due compagni che lo allacciano per le mani, sovrappassa le prime sei seggiole, poi un quarto allievo preleva la penultima seggiola e la accosta davanti alla sesta per consentire lo spostamento dell'assistito. Si spostano, ad una ad una, le ultime due seggiole fino a congiungerle alle successive quattro per consentire l'ultimazione del percorso.

Al ritorno, il sovrappasso viene eseguito da un altro allievo. Quando il quarto allievo ha ultimato la sua traslocazione, viene registrato il tempo complessivo di lavoro della squadra.

- Predisporre un percorso in cui un allievo, con gli occhi bendati, deve: salire, sovrappassare e cadere da una trave; salire, sovrappassare e cadere da una fila di seggiole; aggirare alcuni ostacoli, sottopassare un ostacolo.

Al segnale dell'insegnante, parte l'allievo bendato, assistito da due compagni che lo allacciano per le mani e lo aiutano verbalmente; contemporaneamente altri due allievi provvedono a trasportare un tappeto, nel punto di caduta dalla trave, prima e nel punto di caduta dalla seggiola, dopo.

Ultimato il percorso, tutti gli allievi ritornano al punto di partenza, trasportando anche il materassino e si scambiano i ruoli.

- Formare una superficie d'appoggio, allacciando con le mani i quattro polsi di due persone e trasportare un compagno lungo percorsi di diverso tipo.

- Gara a staffetta per squadre composte da due o tre giocatori. Due allievi aiutano un compagno a salire e ricordare da un tavolo, ad eseguire una capovolta avanti, a traslocare su dei mattoni e in seguito lo trasportano al punto di partenza. L'esercitazione viene eseguita in successione da tutta la terna.

SAPER AFFRONTARE IL RISCHIO

IL RISCHIO DELLA FATICA

Un'attività motorio-sportiva, come abbiamo più volte detto, non è mai un fatto puramente fisico. Ma è un episodio ricco di emozioni, di tensioni, che possono scatenare reazioni impreviste.

Probabilmente il sottile filo rosso che unisce le tante forme che le emozioni possono assumere è costituito dalla paura di non farcela.

Il primo gradino in cui si sperimenta questa paura è quello della fatica. Prima ancora che nell'attività sportiva, la fatica fa paura in situazioni di movimento "normali" come ad esempio un'escursione in ambienti naturali. La disabitudine a camminare su terreni non asfaltati, su pendenze diverse da quelle affrontabili da un'automobile, la difficoltà di individuare la fine della fatica, il termine dell'escursione, l'ambiente in cui ci si muove che pur se privo di pericoli oggettivi è comunque un ambiente estraneo, sconosciuto, inusuale, determinano uno stato di insicurezza, di indecisione, di "paura". Ma è una "paura" particolare, facilmente dominabile se si è in gruppo, e che soprattutto crea uno straordinario rapporto di odio e amore con l'episodio che l'ha creata. Perché una volta tornati quella fatica si trasforma in epopea, diviene un'impresa da raccontare, si trasforma in parte di noi, spesso in voglia di compiere altre "imprese" del genere, diviene un elemento di identità collettiva

AUTOVALUTAZIONE

L'autovalutazione è una qualità importante al fine di trovare un giusto equilibrio con se stessi e con gli altri.

In ambito sportivo l'autovalutazione, che può essere facilitata con la somministrazione di test, offre l'opportunità di riflettere sul valore assoluto e sul valore relativo.

L'acquisizione di questi concetti può aiutare non poco i giovani a motivarsi allo sport, nel quale si può provare soddisfazione e trarre vantaggio non necessariamente realizzando una prestazione assoluta ma anche e soprattutto migliorando le proprie prestazioni motorie.

per il gruppo che ha compiuto l'impresa, consolida essa stessa le amicizie.

Nelle attività motorio-sportive non c'è bisogno di lanciarsi, secondo l'ultima moda, da un ponte assicurati con una corda elastica, per avvicinarsi alla sensazione del rischio. Anche un sentiero di montagna può rappresentare un rischio da percorrere (*v. attività: Esercitazioni pratiche, pag. 207*). Il rischio è strettamente soggettivo. Deve essere affrontato per gradi, costruendo le capacità di autocontrollo e di consapevolezza del proprio limite, per muoversi in zone limitrofe a questo limite, ma senza superarlo (*per approfondimenti v. Cap. Salute, par.: La percezione individuale del rischio e del pericolo, pag. 172*) . Preparandosi piuttosto, con l'allenamento fisico e psichico, a realizzare in stato di sicurezza quelle "imprese" che ci piace fare (siano esse un'escursione un po' più lunga o una scalata dolomitica). Ciò che occorre fare è mettersi alla prova attraverso l'esercizio dell'autovalutazione (*v. box sopra*).

LA FATICA DEL RISCHIO

Nella nostra società i rischi sono molti, basti pensare alla strada per i bambini di un

quartiere urbano (*v. Cap. Ambiente, par.: Ragazzi protagonisti, pag. 67 e par.: Bambini di città, pag. 82*) , ma sono quasi sempre filtrati dai genitori o da un adulto. È difficile che si creino situazioni in cui un bambino o una bambina, a 7 o 10 anni, si può mettere alla prova negli spazi urbani. Il nostro stile di vita, per molti aspetti obbligatorio, non fa che ritardare nei ragazzi l'acquisizione della capacità di assumere responsabilità, perché impedisce che i rischi si presentino nella necessaria gradualità, togliendo così dall'esperienza dei bambini di oggi la possibilità di cimentarsi e di prepararsi a prevenire situazioni di disagio e di rischio. Può ormai capitare con una certa facilità che all'improvviso, un ragazzo, dopo essersi mosso nella città solo a bordo dell'automobile dei genitori, arrivato a 14 anni diventi padrone dello scorrazzare per tutta la città in sella a qualche motorino. Con quali esperienze dietro le spalle di autovalutazione delle proprie capacità in situazioni-limite? (*v. box pag. seguente*)

Considerato che in Italia accanto al movimento degli scout l'unico associazionismo esistente per bambini e ragaz-

il limite della vita

Come qualsiasi persona sana, ho paura quando vivo al di sopra dei miei mezzi, quando vorrei superare un passaggio che non domino e finora sono sempre tornato indietro quando temevo di cadere. La grande arte nell'alpinismo è riconoscere il limite tra vigliaccheria e follia, difficile come ogni valutazione di se stessi. In altre parole: affrontare le più grandi difficoltà con la più grande attenzione. Un passo in più e cadi, un passo indietro significa insoddisfazione nella sicurezza. "La capacità come misura del lecito" si nasconde in ogni alpinista, tenuto in vita da un naturale blocco di paura, e tutte le motivazioni sono legittime, non criticabili. Un alpinista è criticabile solamente quando l'immagine che egli ha di se stesso non corrisponde al proprio sé. Chi si sopravvaluta come alpinista, non vive a lungo (...) E quando Oswald Olz, il mio più caro medico di spedizione, asserisce che l'alpinismo è il gioco della sofferenza e che il successo dipende molto meno dalla capacità polmonare e dal volume cardiaco e molto di più dalle motivazioni, egli vuole spostare l'attenzione dalla fisiologia all'aspetto psichico dell'uomo.

Tratto da: Reinhold Messner Il limite della vita, Zanichelli 1980, pagg. 42 e 124

zi è quello sportivo risulta con una certa evidenza la responsabilità educativa di queste strutture. C'è, a questo proposito, un elemento su cui riflettere. In Italia è in espansione la mortalità sportiva. Il fenomeno è presto descritto. Sono sempre di meno i giovani che proseguono in attività sportive man mano che crescono. Da cosa dipende? È lecito pensare che questi giovani si siano trovati, ad un certo punto del loro percorso, a disagio. È anche lecito pensare che ci sia qualche legame tra questo disagio e lo stress eccessivo a cui normalmente vengono sottoposti i ragazzi che fanno sport in strutture "troppo" attente ai risultati, al successo, alla classifica. Può capitare perciò che il percorso di questi ragazzi sia simile a quello di chi prima ha sopravvalutato le proprie forze, la propria aspirazione a diventare un campioncino, annullando per

questa via i propri desideri, i propri bisogni non allineabili all'esigenza del club. Per cui ad un certo punto il giocattolo si rompe e il recupero di una dimensione più personale passa attraverso il prezzo dell'allontanamento dallo sport stesso. Sono le forme meno evidenti del danno da sport, che invece spesso compare in forme eclatanti nello sport agonistico e professionistico. Basti pensare alle forme più o meno occulte di doping. Diverso invece è il cammino del costruire con progressione e fatica quella insostituibile capacità di conoscere se stessi, di saper valutare i propri desideri e i propri limiti, per trovare il giusto modo di esaudire i primi e di non superare i secondi.

Di seguito vengono proposte tre realtà sportive diverse con un unico denominatore comune: la presa di coscienza di tre valori morali quali coraggio,

Situazione 3A

Cosa avviene quando attraverso la strada, oppure svolto a sinistra?

Metto in moto dei meccanismi che mi consentono di:

- valutare correttamente la direzione di provenienza del veicolo; valutare la sua velocità e la distanza che lo separa dal punto in cui mi trovo, di momento in momento; valutare le mie capacità motorie; scegliere le modalità e decidere i tempi dello spostamento.

■ Tutto ciò è spaziotemporalità, velocità di reazione, velocità di spostamento, autovalutazione, potere decisionale, volitività.

Situazione 3B

Cosa avviene quando, giocando con la palla, debbo arrestarla con i piedi o con le mani?

Metto in moto dei meccanismi che mi consentono di:

- valutare la traiettoria del pallone nelle sue componenti orizzontali e verticali; valutare la velocità dell'attrezzo; saper collocare il pallone, di momento in momento, nei diversi punti spaziali; scegliere le modalità e decidere i tempi di azione delle diverse componenti della struttura motoria.

■ Tutto ciò è spaziotemporalità, velocità di reazione, velocità di spostamento, autovalutazione, potere decisionale, volitività.

Esercitazione 3C

- L'insegnante lancia verso l'alto un pallone e nel momento preciso in cui batte a terra gli allievi devono eseguire un'azione motoria: un salto, una capovolta, un giro su se stessi, un passaggio di un pallone ad un compagno, una traslocazione ecc.

- Gli allievi sono disposti in cerchio attorno all'insegnante. L'insegnante fa circolare a terra una fune e gli allievi devono saltare al momento del suo passaggio per non arrestare la corda. Regolamentare il gioco per renderlo più motivante.

- Due allievi, posti frontalmente, fanno circolare una fune; altri allievi, posti nel mezzo, eseguono dei salti quando la fune batte a terra.

controllo delle emozioni e delle paure, capacità di rapportarsi con gli altri. Ci riferiamo al free climbing, in cui predominano il gusto di superare con l'equilibrio e la forza, do-

ESERCITAZIONI PRATICHE

● Insegnante e allievi disposti lungo un lato del perimetro di gioco. L'insegnante fa rotolare a terra il pallone verso il lato opposto. Nel momento preciso in cui il pallone si trova a metà percorso, gli allievi partono velocemente verso il punto stabilito, oppure eseguono una qualsiasi azione motoria. Inizialmente, le diverse misure (1/2, 1/3, 2/3, ecc. del percorso) vengono segnate a terra.

● A gruppo di 5-6 giocatori. Una coppia di allievi (A-B), posti frontalmente a circa 4 metri di distanza, si passano il pallone in forma continuativa. Gli altri allievi, posizionati perpendicolarmente alla traiettoria del pallone, cercano di portarsi sul lato opposto senza interferire sul moto del pallone stesso, scegliendo il momento più opportuno per traslocare. Aumentare o diminuire la distanza fra la coppia di allievi che lancia il pallone e la lunghezza del percorso di chi deve traslocare.

● Esercizio a coppie, con giocatori disposti su fronti perpendicolari. Un componente di ciascuna coppia dispone di un pallone. Il giocatore senza pallone trasloca velocemente verso il lato opposto e a metà del percorso deve ricevere il pallone lanciato dal compagno.

Il lancio del pallone deve essere eseguito in modo tale da non obbligare il compagno a rallentare o arrestare la propria corda. Inserendo una "entrata" con tiro a canestro o con tiro in porta del giocatore che riceve la palla, ci si orienta verso situazioni specifiche del basket o della pallamano.

Situazione 4A

Cosa avviene quando uno studente sale, in equilibrio più o meno stabile, su di una scala per prelevare un libro da uno scaffale?

Si mettono in moto dei meccanismi che consentono di:

● Richiamare la condizione di equilibrio statico e dinamico ogni qualvolta tali condizioni risultano compromesse; mettere alla prova i propri stati emozionali e volitivi.

■ Tutto ciò è: equilibrio statico e dinamico,

controllo delle emozioni, autovalutazione, volitività.

Situazione 4B

Cosa avviene quando una ginnasta volteggia sulla trave?

Metto in moto dei meccanismi che mi consentono di:

● riequilibrare il corpo dopo ogni situazione disequilibrante; mettere alla prova gli stati emozionali e volitivi.

■ Tutto ciò è: equilibrio statico e dinamico, controllo delle emozioni, autovalutazione, volitività.

Esercitazione 4C

● Camminare calpestando una linea, affermare degli oggetti lanciati da compagni posti alla propria sinistra e rilanciarli a compagni posti alla propria destra.

● Utilizzare tre ceppi, oppure 3 mattoni per traslocare avanti, indietro o lateralmente. Con le mani spostare l'appoggio lasciato libero.

● Traslocare da seduti, oppure in quadrupedia, oppure con i piedi su una trave. Inizialmente utilizzare il sostegno di un compagno o della parete.

● Traslocare in avanti, a ritroso o lateralmente sovrapponendo delle seggiole e palleggiando a terra un pallone.

● Sovrapassare una fila di seggiole evitando di essere colpiti dai palloni lanciati dagli avversari. Le mani possono servire da scudo protettivo.

● Tracciare a terra un cerchio di 1 metro di diametro. L'obiettivo è di fare entrare nella superficie del cerchio più persone possibili con i piedi e di mantenere il possesso per un tempo stabilito.

Situazione 5A

Cosa avviene quando cado dalla bicicletta?

Metto in moto dei meccanismi che mi consentono di:

● controllare il corpo in fase di volo; sapere, di momento in momento, come mi trovo orientato rispetto a dei punti di riferimento;

prepararsi in modo adeguato all'impatto con il terreno.

■ Tutto ciò è: equilibrio dinamico, capacità di anticipazione motoria, orientamento spaziale, coraggio e volitività.

Situazione 5B

Cosa avviene quando eseguo un tuffo dal trampolino o un'azione acrobatica in genere?

Metto in moto dei meccanismi che mi consentono di:

● controllare, di momento in momento, la catena cinetica per impattare con la superficie in modo adeguato; controllare la situazione post-impatto.

■ Tutto ciò è: equilibrio dinamico, capacità di anticipazione motoria, orientamento spaziale, coraggio e volitività

Esercitazione 5C

● Rotolare a terra lateralmente

Due o più squadre da almeno quattro giocatori. Ciascuna squadra dispone i propri giocatori oltre una linea tracciata a terra, in decubito prono e a stretto contatto fra loro. Al segnale, i giocatori di coda iniziano a rotolare e, passando sopra il corpo dei compagni, si portano alla testa del gruppo, con l'obbligo di serrare con il compagno che lo affianca. Come ciascuno giocatore viene a trovarsi in coda, inizia il rotolamento. Vince la squadra che per prima riesce a far superare il traguardo a tutti i giocatori. Stesso gioco eseguito ad occhi chiusi.

● Capovolte avanti

Gara a coppie. Un giocatore sostiene il compagno per le caviglie e, assecondandolo, lo aiuta ad eseguire una capovolta avanti. Di capovolta in capovolta la coppia deve superare il traguardo per prima. Stessa gara con esecuzione della capovolta ad occhi chiusi.

● In successione eseguire: una caduta dalla panca; una caduta capovolta avanti e una scivolata sul petto.

● Gara a staffetta

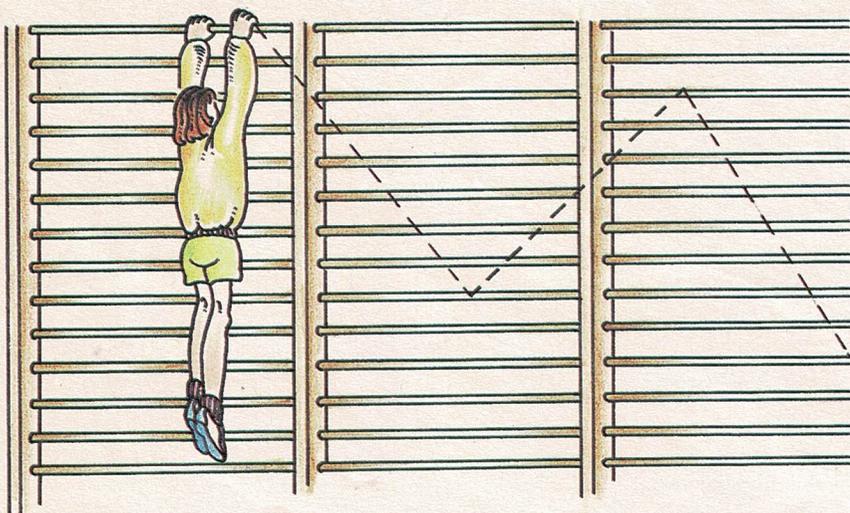
I giocatori debbono alternativamente e per più volte, salire su di una seggiola, cadere a terra dopo una rotazione di 90°, sottopassare un ostacolo.

minando la paura, le verticalità naturali. In secondo luogo, parleremo della lotta, uno sport in cui antagonista non è la natura ma un avversario in carne ed ossa. Infine, uno

sport di squadra, il rugby, sport nel quale si impara a collaborare con i compagni di squadra ma, anche, a scontrarsi nella mischia (v. attività: *Su e giù per le pareti delle mon-*

tagne, Passaggio nel baratro, Risalita della corda "in Prussik", Prendi il nastro, La lotta dei quadrati, Passare la frontiera, Il rugby a spola, Il doppio cerchio, Mini-rugby pagg. seguenti).

SU E GIÙ PER LE PARETI DELLE MONTAGNE



Come è dura arrampicarsi su per delle pareti a strapiombo e per di più liscissime, senza il minimo appiglio, e come se non bastasse le vette da conquistare si susseguono senza fine, ne conquisti una, e devi subito scendere, per poi risalire sulla seconda e poi di seguito sulla terza e sulla quarta... e ... ce la farò ad arrivare alla quinta? Ma attenzione cerca di non aiutarti con l'appoggio delle gambe, così preparerai i tuoi muscoletti, ancora di burro, ad affrontare un giorno una parete vera.

fascia di età consigliata

8 ANNI

capacità condizionali coinvolte

FORZA NELLE SUE ESPRESSIONI DI FORZA MASSIMALE E FORZA RESISTENTE.

capacità coordinative coinvolte

CAPACITÀ DI EQUILIBRIO

IL PASSAGGIO DEL BARATRO

Immaginate un baratro orrido e profondissimo, di qua un nemico che vi insegue, un enorme pericolo incombente, dall'altra parte la salvezza, e le sbarre delle parallele sono l'unico mezzo per poter passare dalla parte opposta. Trovate voi come: a testa giù, appesi, avvinghiati, a cavalcioni...

fascia di età consigliata

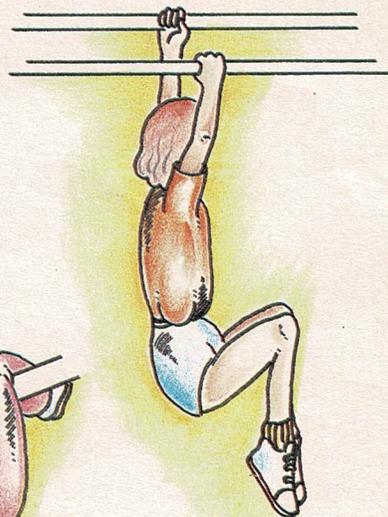
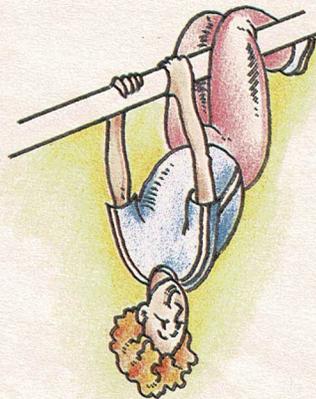
10 ANNI

capacità condizionali coinvolte

FORZA NELLE SUE ESPRESSIONI DI FORZA MASSIMALE E FORZA RESISTENTE.

capacità coordinative coinvolte

CAPACITÀ DI EQUILIBRIO;
CAPACITÀ DI FANTASIA MOTORIA



RISALITA DELLA CORDA "IN PRUSSIK"

Ormai sei un vero free-climber e puoi andare veramente in alto! Con un nodo Prussik approntato e un cordino di sicurezza da fissare alla normale corda del palco di salita. Dopo un'adeguata spiegazione della tecnica di scorrimento del nodo Prussik, da parte del tuo insegnante, devi cercare di risalire la corda caricando il peso su di una staffa e facendo scorrere l'altra staffa scarica lungo la corda della stessa, nello stesso tempo devi preoccuparti anche dell'avanzamento del cordino di sicurezza che hai fissato in vita.

Quest'ultimo escluderà ogni rischio di incidente e ti permetterà di risalire tutta la corda con una sicurezza assoluta. Ma d'ora in poi, ricordati sempre del fattore "sicurezza" ogni volta che ti arrampicherai, soprattutto se si tratterà di una parete vera.

fascia di età consigliata

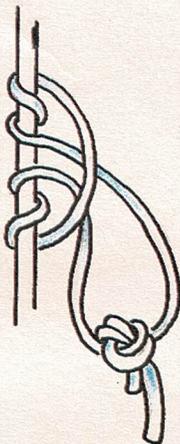
12 ANNI

capacità condizionali coinvolte

FORZA NELLE SUE ESPRESSIONI DI FORZA MASSIMALE E FORZA RESISTENTE.

capacità coordinative coinvolte

CAPACITÀ DI EQUILIBRIO;



COME FARE UN NODO PRUSSIK:

Nodo autobloccante Prussik blocca in entrambe le direzioni. Usato per risalire una corda o in manovre di soccorso.

PRENDI IL NASTRO



I giocatori sono divisi in 2 squadre che sono poste alle due estremità del terreno di gioco. Ciascun giocatore ha un nastro all'altezza della cintura oppure legato intorno ad una caviglia.

Una variante può prevedere l'utilizzazione di due nastri uno alla caviglia ed uno all'altezza della cintura, che devono essere comunque facilmente "strappabili" da parte dell'avversario.

L'insegnante dopo aver assegnato un numero a ciascun ragazzo, chiamerà casualmente le coppie, che dovranno portarsi al centro dell'area di gioco e tentare di impadronirsi del nastro del compagno, cercando comunque nello stesso tempo di impedire all'avversario di impadronirsi del proprio. Una mano deve essere comunque obbligatoriamente tenuta dietro la schiena. È consigliabile limitare temporalmente il tempo a disposizione di ogni coppia. È comunque possibile chiamare più di una coppia contemporaneamente.

Il "combattimento" può essere inteso come semplice scontro individuale, oppure divenire un gioco di squadra, assegnando ad ogni presa un determinato punteggio computabile per ogni squadra a fine gioco.

fascia di età consigliata

7 ANNI

capacità condizionali coinvolte

RAPIDITÀ

capacità coordinative coinvolte

CAPACITÀ DI REAZIONE COMPLESSA; CAPACITÀ ANTICIPAZIONE; CAPACITÀ DI ADATTAMENTO E COMMUTAZIONE DEI MOVIMENTI.

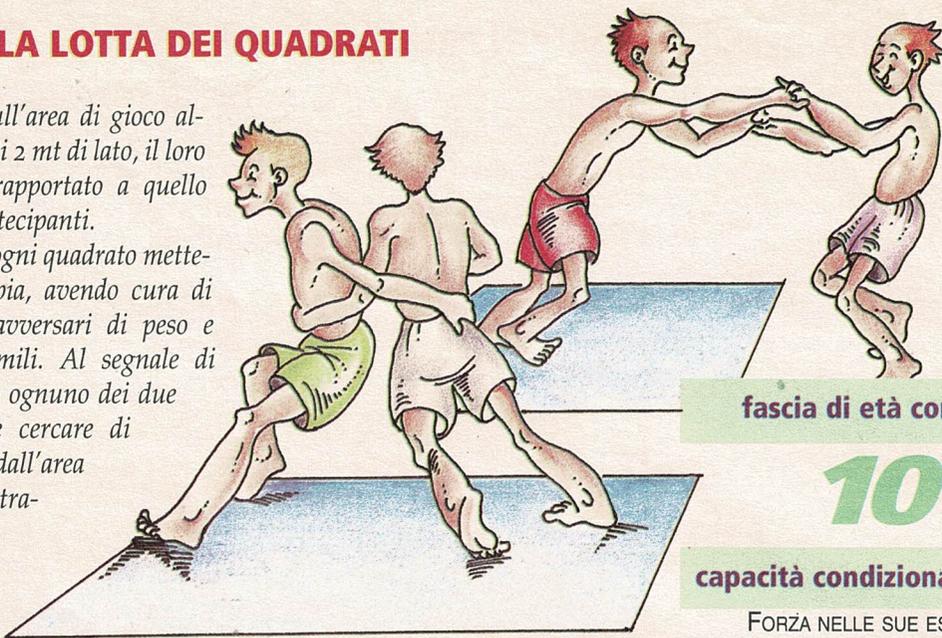
LA LOTTA DEI QUADRATI

Si tracciano sull'area di gioco alcuni quadrati di 2 mt di lato, il loro numero sarà rapportato a quello dei ragazzi partecipanti.

All'interno di ogni quadrato metteremo una coppia, avendo cura di scegliere sue avversari di peso e forza fisica simili. Al segnale di avvio del gioco ognuno dei due avversari deve cercare di

portare fuori dall'area il compagno attraverso tre azioni precise: spingendolo, tirandolo o sollevandolo.

Il tirare, lo spingere ed il sollevare sono dal punto di vista biomeccanico le sole azioni possibili durante l'azione tecnica della lotta, ed è questo un primo approccio importante con degli schemi motori di base specifici della disciplina. Il gioco può rimanere uno scontro individuale, oppure, dividendo i ragazzi in due squadre ed assegnando un punteggio ad ogni vittoria, divenire un gioco di squadra.



fascia di età consigliata

10 ANNI

capacità condizionali coinvolte

FORZA NELLE SUE ESPRESSIONI
DI FORZA MASSIMALE E FORZA RESISTENTE;
FORZA ORGANICA

capacità coordinative coinvolte

CAPACITÀ DI REAZIONE COMPLESSA - CAPACITÀ DI ANTICIPAZIONE - CAPACITÀ DI ADATTAMENTO E COMMUTAZIONE DEI MOVIMENTI - CAPACITÀ DI EQUILIBRIO.

PASSARE LA FRONTIERA

Formare due squadre, ed opporne i componenti a due a due, avendo cura di formare delle coppie equilibrate in quanto a peso e forza dei due avversari. I componenti delle due squadre sono distanti circa 10 mt., ed una linea (la frontiera) è tracciata dietro ogni squadra. Al segnale di via alternativamente le due squadre attaccano per cercare di passare la frontiera, mentre i giocatori della squadra opposta devono cercare di impedirlo. Il passaggio è ritenuto valido solo

se entrambi i piedi del giocatore passano la linea di frontiera. Le manches devono essere di circa 30 secondi e viene assegnato 1 punto alla squadra per ogni passaggio valido della frontiera registrato, il ruolo di attaccanti e difensori viene invertito ad ogni manche. Vorremmo sottolineare il fatto che nelle tre schede proposte inerenti la lotta, abbiamo volutamente scelto delle esercitazioni che non comportino cadute, in modo da rendere possibile l'attuazione anche in palestre non provviste dell'apposita materassina da lotta o di una superficie comunque specifica.

fascia di età consigliata

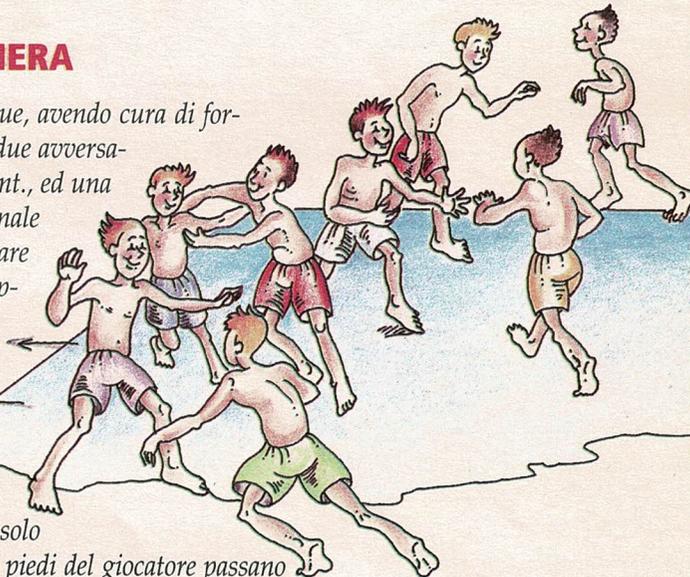
12 ANNI

capacità condizionali coinvolte

FORZA NELLE SUE ESPRESSIONI
DI FORZA MASSIMALE E FORZA RESISTENTE -
RESISTENZA ORGANICA - VELOCITÀ.

capacità coordinative coinvolte

CAPACITÀ DI REAZIONE COMPLESSA -
CAPACITÀ DI ANTICIPAZIONE -
CAPACITÀ DI ADATTAMENTO
E COMMUTAZIONE DEI MOVIMENTI.



IL RUGBY A SPOLA

Si formano due squadre dietro alle quali è segnata una linea di meta. Dietro ogni linea di meta sono disposti numerosi palloni da rugby, in maggior numero di quanto non siano i giocatori della squadra stessa. Al segnale di partenza i componenti di ogni squadra devono cercare di portare il maggior numero di palloni appartenenti alla squadra avversaria dietro la propria linea di meta. È consentito trasportare solamente un pallone per volta.

È possibile placcare gli avversari, ogni avversario placcato perde la palla in suo possesso, che dovrà riportare dietro la linea di meta avversaria. Si effettuano delle manches di circa 1'30" - 2'.

Vince la squadra che alla fine della manche avrà il maggior numero di palloni dietro la propria linea di meta.

fascia di età consigliata

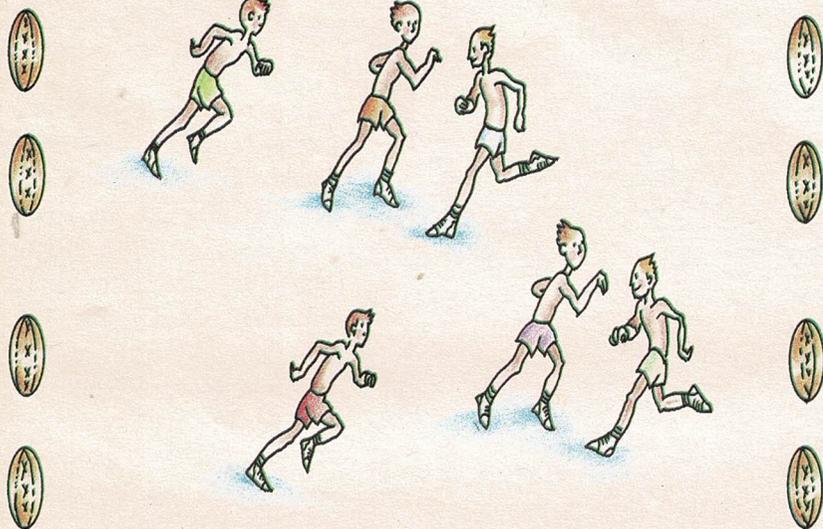
7-8 ANNI

capacità condizionali coinvolte

FORZA NELLE SUE ESPRESSIONI
DI FORZA MASSIMALE E FORZA RESISTENTE -
RESISTENZA ORGANICA - VELOCITÀ.

capacità coordinative coinvolte

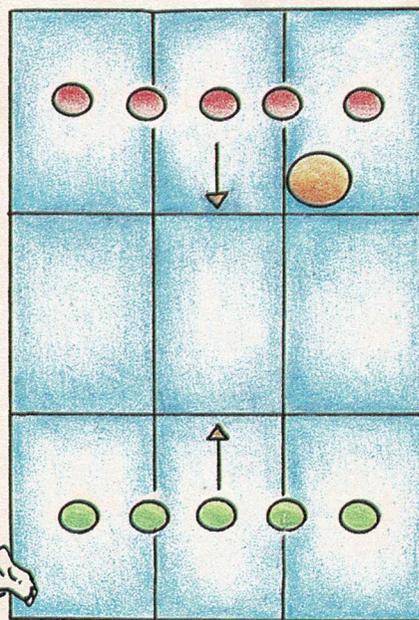
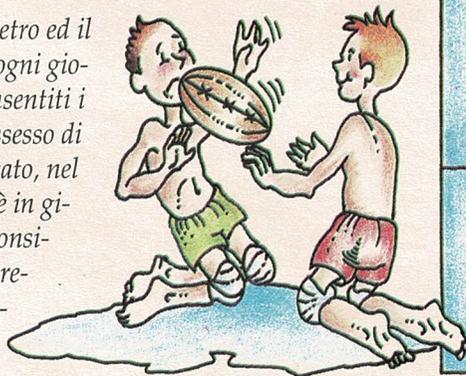
CAPACITÀ DI REAZIONE COMPLESSA -
CAPACITÀ DI ANTICIPAZIONE - CAPACITÀ
DI ADATTAMENTO E COMMUTAZIONE DEI
MOVIMENTI - CAPACITÀ DI FANTASIA MOTORIA.



MINI-RUGBY

Formate due squadre. I concorrenti di entrambe le squadre possono muoversi solamente a carponi, per questo motivo è consigliabile l'uso di ginocchiere, a meno che il gioco non venga svolto su di una materassina da lotta o da judo. Lo scopo è di portare il pallone oltre la linea di meta della squadra avversaria.

Sono consentiti solo passaggi all'indietro ed il pallone non può essere trattenuto da ogni giocatore per più di 5 secondi. Sono consentiti i placcaggi ma solo del giocatore in possesso di palla, è comunque assolutamente vietato, nel placcaggio, spingere l'avversario che è in ginocchio direttamente all'indietro. È consigliabile fissare delle limitazioni ben precise sulla tecnica di placcaggio consentita.



fascia di età consigliata

12 ANNI

capacità condizionali coinvolte

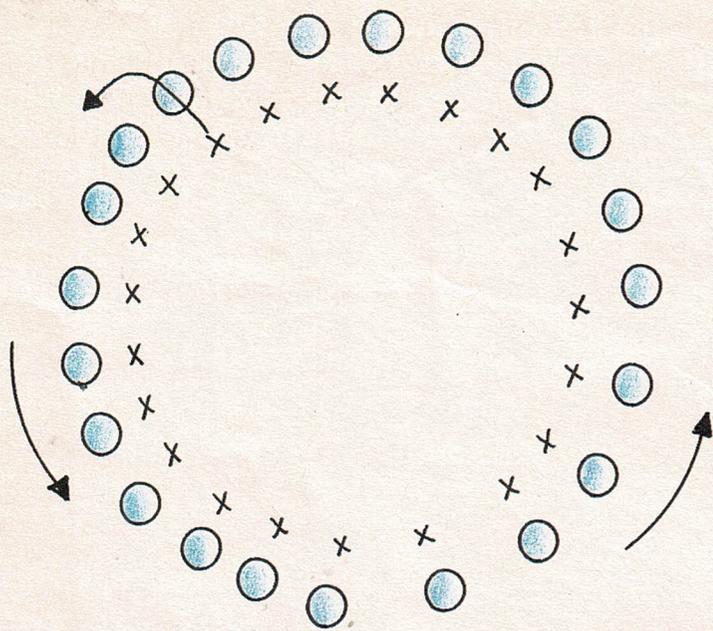
FORZA NELLE SUE ESPRESSIONI
DI FORZA MASSIMALE E FORZA RESISTENTE -
RESISTENZA ORGANICA.

capacità coordinative coinvolte

CAPACITÀ DI REAZIONE COMPLESSA -
CAPACITÀ DI ANTICIPAZIONE - CAPACITÀ
DI ADATTAMENTO E COMMUTAZIONE DEI
MOVIMENTI - CAPACITÀ DI FANTASIA MOTORIA.

**MUOVIAMOCI
NEL TERRITORIO
PER TRASFORMARLO**

Come abbiamo visto, intorno al fenomeno sport si è venuta costituendo una struttura culturale strettamente connessa con gli stili di vita delle so-



IL DOPPIO CERCHIO

Si formano due squadre che si dispongono a cerchio, una internamente ed una esternamente. I giocatori della squadra che forma il cerchio interno può spostarsi solamente carponi ed ogni giocatore è in possesso di un pallone. I componenti della squadra che forma il cerchio esterno si devono tenere per mano e debbono spostarsi costantemente a gambe divaricate. Al segnale di partenza i giocatori della squadra che compone il cerchio interno devono cercare di passare attraverso le gambe degli avversari portando il pallone all'esterno del cerchio, una volta usciti devono abbandonare il pallone e cercare di placcare l'avversario attraverso le cui gambe sono passati e portarlo a terra. Il giocatore placcato ha l'obbligo di lasciare immediatamente le mani dei compagni di squadra, e può difendersi dal placcaggio dell'avversario solamente senza utilizzare le braccia. Si effettuano delle manches di circa 2', si attribuisce 1 punto per ogni pallone portato fuori dal cerchio e 2 punti per ogni avversario placcato e portato a terra. Le due squadre si alternano reciprocamente nei due ruoli, vince naturalmente la squadra che realizza il maggior punteggio.

fascia di età consigliata

10 ANNI

capacità condizionali coinvolte

FORZA NELLE SUE ESPRESSIONI
DI FORZA MASSIMALE E FORZA RESISTENTE -
RESISTENZA ORGANICA.

capacità coordinative coinvolte

CAPACITÀ DI REAZIONE COMPLESSA -
CAPACITÀ DI ANTICIPAZIONE - CAPACITÀ
DI ADATTAMENTO E COMMUTAZIONE DEI
MOVIMENTI - CAPACITÀ DI FANTASIA MOTORIA
- CAPACITÀ DI EQUILIBRIO.

L'approccio con lo sport orientamento deve avvenire in maniera semplice, spontanea, sotto forma di gioco.

Dall'esperienza globale si potrà poi passare con maggiore facilità e motivazioni all'analisi analitica delle varie fasi.

Procurarsi una carta topografica in bianco e nero è facilissimo. È sufficiente recarsi presso l'ufficio urbanistico del proprio Comune dove si trovano carte in scala 1:5.000 - 1:2.000 del quartiere ove è ubicata la Scuola e di altre aree che possono interessare ai nostri scopi.

Percorrendo le strade del quartiere con la carta orientata è facile comprendere come per giungere ad un determinato punto (casa, angolo, colonna, fontana, segnale ecc.) si possano percorrere direttrici diverse (è un po' come il tragitto casa-scuola che l'alunno compie ogni mattina: è più vantaggioso quello percorso abitualmente o forse è possibile praticarne un altro?).

Ma se la carta non è orientata? Cosa significa orientare la carta? E quei simboli sulla carta, quelle crocette, quei cerchietti, quelle linee, ecc. cosa significano?

Queste forme di esercitazioni si fanno in classe, facendo segnare dall'alunno, con un pastello colorato, il percorso che giornalmente effettua dalla casa alla scuola e misurandolo con il righello per calcolare, in riferimento alla scala della carta, quanta strada percorre. Individuando un altro percorso si può capire quale dei due sia più vantaggioso.

Per gli alunni che risiedono "fuori carta" si procede comunque a farli esercitare assegnando loro un punto di partenza di verso dalla loro abitazione, esempio la Piazza, la Chiesa, e come punto di arrivo

cietà industrializzate e metropolitane, struttura culturale che ha a sua volta determinato una struttura organizzativa. Esistono cioè stili, comportamenti, organizzazioni consolidati, da cui è difficile sfuggire per chi vuole avvicinarsi al mondo dello sport in libertà. Così è facile che fin dalle scuole elementa-

ri l'attività sportiva coincida con la preparazione al calcetto a 5, con tanto di torneo finale, mentre spesso nelle scuole medie la preparazione dei Giochi della Gioventù assorbe tutta l'attività degli addetti.

Eppure le forme principali del movimento: camminare, correre, saltare, salire, arram-

picarsi, lanciare, colpire, gettare, dondolarsi, stare appeso, strusciare, nuotare, spingere, ecc. per quanto riguarda l'espressione nel tempo e nello spazio della loro struttura dinamica si formarono nel multiforme processo di contrapposizione attiva con l'ambiente, collegandosi in varie combinazioni determi-

ORIENTIAMOCI NEL QUARTIERE

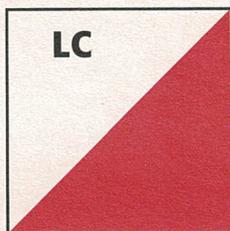
sempre la Scuola. Anche per loro devono essere individuati almeno due diversi percorsi, misurati, riportati in scala, quindi valutata la distanza vantaggiosa da percorrere.

Ma lungo il percorso possono esserci impedimenti diversi: maggior numero di incroci semaforici, una strada in salita, altri tratti non asfaltati, ecc. Tutte queste riflessioni concorrono ad animare la discussione (tra gli alunni e alunni/insegnante) che mette in luce aspetti legati ad una attenta osservazione della carta unita alla capacità di astrazione.

Predisporre un percorso di orientamento è relativamente facile. Basta definire un punto di partenza - indicato sulla carta topografica con un triangolo (Δ) - che può coincidere con il punto di arrivo - indicato sulla carta topografica con un doppio cerchio concentrico (\odot) - (per facilitare il controllo degli alunni da parte dell'insegnante) ed andare a collocare piccoli segnali (lanterne - nel quartiere non vanno collocate quelle in tela, ma mini-lanterne costruite dagli alunni stessi, in carta o cartoncino o compensato) nei punti del quartiere ove si vuole che i ragazzi si indirizzino. I segnali da ritrovare sono definiti "punti di controllo" e sulla carta topografica sono indicati da un cerchio (\circ). Nella realtà viene collocata una "mini-lanterna" esattamente nel punto indicato in carta. La mini-lanterna è di forma quadrata, massimo 10 cm. per lato, divisa da una diagonale dal vertice sud-ovest a quello nord-est, come rappresenta-

to in figura.

L'area che riporta il codice a lettera è di colore bianco, l'altra di colore rosso.



Ma il percorso deve essere studiato-pensato in funzione dei problemi che si vuole far risolvere ai ragazzi; l'opportunità della scelta di oggetti piuttosto che altri (un circuito storico-artistico attraverso la scoperta di edifici particolari; un circuito ecologico, posizionando i punti di controllo presso le "piazzole ecologiche"; un circuito naturalistico, collocando le lanterne all'interno dei giardini del quartiere; un circuito misto...). L'opportunità di finalizzare percorsi per il miglioramento delle qualità organiche della resistenza e quindi strutturare tracciati lunghi con punti di controllo relativamente facili da trovare, ma mai come semplice corsa perché verrebbe a mancare il presupposto fondamentale dello sport orientamento: il sapersi orientare, per l'appunto. E che soddisfazione, trovata la lanterna, poter "punzonare" sull'apposito cartellino "testimone" il punto trovato, a conferma d'essere transitato correttamente dal punto richiesto!

"Cartellino Testimone"

Alla fine della prova, per tutti, è una continua verifica... io ho scelto questa strada, io questa... ma quel simbolo io credevo

che... mi accorgo solo ora della scelta sbagliata... avevo rovesciato la carta, andavo a sud anziché a nord... Ed a seconda del tipo di "circuito orientistico" proposto dall'insegnante sarà interessante verificare con gli alunni, ad esempio al punto di controllo n.8, se la lanterna era posta esattamente e sud-est della "Fontana delle tartarughe", gioiello del tardo rinascimento, posta di fronte al Palazzo Mattei (quartiere di "Piazza Navona e dintorni" di Roma); oppure se al punto di controllo 5 la lanterna era esattamente posizionata sul "portale bramantesco" del Palazzo Martinelli, del sec. XV (quartiere Scuola Media "Diotti" di Casalmaggiore (CR), per un circuito storico artistico.

Diversamente le lanterne potranno essere punzonate presso i cassonetti della carta, del vetro, presso alberi ed arbusti autoctoni per un circuito ecologico.

E, come si diceva, l'attesa è per la prossima verifica... ma ci si arriverà più preparati, si approfondirà la conoscenza dei punti cardinali, della simbologia, anche la preparazione motoria.

Perché si deve imparare soffrendo quando lo si può fare con gioia, così diceva Rodari. L'orientamento ci guida per questa strada.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

SCUOLA SPORT BARILLA

Alcuni anni fa, con un gruppo di Educatori Sportivi, avvertimmo che alcune forme di disagio giovanile erano conseguenza dello scarso impegno ad allenarsi, a tirare fuori da se stessi le energie migliori, preferendo acquisirle dall'esterno senza faticare.

È nata così nel 1984 la Scuola Sport Barilla che ha scelto come campo d'azione il gioco e lo sport convinti che gli stessi con le loro regole e con la loro carica giocosa e le loro finalità possano rappresentare il vero supporto capace di innescare valori positivi e contribuire a costruire una gioventù migliore.

Ora la Scuola Sport Barilla si colloca sull'Appennino parmense nelle località di Bedonia e Tizzano, opera nel periodo delle vacanze scolastiche e accoglie circa 1500 giovani italiani e stranieri in età dai 6 ai 16 anni..

Concetti come amicizia, solidarietà, divertimento, autonomia, rispetto reciproco, collaborazione, igiene del corpo e della mente, ecologia, trovano una concreta opportunità di applicazione e di verifica nella nostra Scuola di Sport che si avvale non tanto di infrastrutture e attrezzature sofisticate bensì di una palestra naturale fatta di aria e di acqua buona, di tanto verde, di prati e di boschi in cui correre e giocare, di montagne da scalare, di sentieri da percorrere a cavallo e in bicicletta e di torrenti su cui scivolare con agili canoe per poi terminare la giornata a cantare, danzare, recitare, star bene insieme e gioire dei propri momenti migliori.

Carlo Devoti
Maestro di sport

nate dallo scopo dell'attività motoria. Per questo è importante tornare a queste dimensioni primigene per trovare i terreni su cui si possa affermare con più forza la funzione educativa dello sport.

Qualcosa in questa direzione si sta già affermando in Italia. È un segnale significativo infatti il favore che sta incontrando la diffusione nelle scuole dell'orienteeing (v. *box accanto*).

Quali potrebbero essere le ragioni di questo successo? Da un lato il clima troppo vincolato all'ottenimento del risultato, che ha pervaso molta parte dell'associazionismo sportivo, creando quegli effetti di rigetto di cui parliamo nel paragrafo precedente. Dall'altro l'emergere di nuove esigenze. Prima fra tutte

negli ultimi anni si è affermato un nuovo bisogno di spazi verdi, di aree libere dal cemento e dall'asfalto, dove il movimento non è obbligato da impianti, strutture, piste, ma si può dispiegare in libertà. Non solo. Cresciuta la consapevolezza dell'inquinamento ambientale è cresciuta anche la domanda di fare sport in ambienti più puliti, dove l'aria sia più respirabile. Lo sport *en plein air*, a diretto contatto con la natura, sta diventando più attraente e più stimolante, l'ambiente naturale si delinea come il contesto ideale in cui acquisire il meglio che ti può dare la pratica sportiva. Anche se non è raro, soprattutto nelle grandi città, trovare corridoi amatoriali che calpestano superstrade e raccordi autostradali.

Lo sport orientamento è una bellissima disciplina educativa che unisce l'avventura, il gioco, l'impegno, lo studio d'ambiente, l'amicizia di gruppo, in tutt'uno. Lo scrittore e orientista Roger Smith ha definito lo sport orientamento come lo svago più completo che sia mai stato inventato dall'uomo in quanto sa coinvolgere in egual misura il corpo e la mente. Lo si può praticare a tutte le età e senza alcun limite fisico (persino i disabili in carrozzina lo praticano e si chiama trail-orienteeing) percorrendo dei facili itinerari "lungo la corda" (sia nel parco, nei boschi, che nelle vie cittadine) od in tracciati lunghi ed impegnativi adatti agli atleti. Sì, gli atleti, poiché l'orienteeing (detto anche sport del bosco) viene praticato a livello mondiale sia correndo a piedi, sia sugli sci di fondo che con la mountain bike.

I denominatori comuni sono l'ambiente naturale e la carta topografica che lo rappresenta.

Ma facciamo un passo indietro. Cos'è questo sport orientamento o "orienteeing", come lo si pratica. Bene, nella sua rappresentazione classica, una prova di corda orientamento consiste nel raggiungere nel minor tempo possibile una serie di punti di controllo dislocati su un terreno sconosciuto (normalmente bosco o prato di montagna, ma possono essere monumenti, fontane, edifici particolarmente significativi di centri storici cittadini), lungo un itinerario segnato su una speciale carta topografica, ma non segnalato in alcun modo sul terreno; il percorso fra un punto di controllo e l'altro dovrà essere scelto dal partecipante fra gli innumerevoli che la natura del terreno gli presenta.

Unici strumenti che il partecipante può utilizzare sono la carta topografica (molto precisa e dettagliata, rappresentata in adeguata scala) ed una bussola. I percorsi stabiliti rappresentano varie difficoltà e lunghezze in rapporto all'età ed al sesso dei partecipanti.

Caratteristica essenziale della prova è la necessità di operare continuamente delle scelte; tanto più interessante è la prova quanto più varie sono le scelte di

L'ORIENTEERING

percorso offerte dal terreno.

Ed è appunto da queste brevi note che si può cogliere la peculiarità di questo gioco-sport che non a caso ha trovato grandissimo interesse nella Scuola italiana per il suo spiccato carattere interdisciplinare. Le materie curriculari della geografia, delle scienze, della matematica, dell'educazione tecnica, dell'educazione di artistica e dell'educazione fisica concorrono trasversalmente al raggiungimento di quelle conoscenze indispensabili per la pratica dell'orientamento che a sua volta costituisce occasione di piacevole rinforzo all'apprendimento di nozioni di base.

È indubbio che lo sport orientamento

favorisce l'apprendimento del linguaggio logico, nel pieno rispetto del ruolo essenzialmente formativo della scuola dell'obbligo che privilegia appunto tale linguaggio rispetto al momento (pure importante) del passaggio di informazione.

Il ragazzo interiorizza il metodo logico basandosi sulle proprie capacità sperimentali, confrontando le proprie idee con l'ambiente, trovando in questo confronto, di volta in volta, conferme o smentite delle idee stesse.

Leggendo la carta topografica, visualizzando simbologie e colori, il ragazzo si abitua a pensare prima alle cose che poi eseguirà. E solo se la logica della

soluzione adottata è corretta e quindi le scelte sono esatte (punti cardinali, quote di curve di livello scelte, percorsi ecc.) il ragazzo vedrà realizzato il proprio progetto, altrimenti sarà il "non ritrovamento del punto di controllo" (in gergo orientistico definito "lanterna"), il "sentirsi perso", a mettere in evidenza i punti deboli del procedimento logico di soluzione.

Ed ecco allora che lo spirito di indipendenza ed intraprendenza si rinforza; la fiducia in sé, il piacere di verificare le proprie capacità intellettive e fisiche, il grande desiderio di riprovare.

*Carlo Stassano
Presidente Federazione Italiana
Sport Orientamento*

IMPARARE A NAVIGARE

Così come qualsiasi altro sport, anche l'orientamento possiede alcuni connotati tecnici basilari, che si possono raggruppare nelle seguenti fasce di capacità:

- di interpretazione delle forme dello spazio che ci circonda;
- di lettura della rappresentazione grafica dello spazio (la carta o mappa);
- di orientamento della carta con e senza bussola;
- di utilizzo della bussola per la ricerca della direzione;
- di scelta ed esecuzione di un tragitto;
- di controllo psicologico (di attenzione, di concentrazione, emozionale);
- di esecuzione rapida (meccanismi di condizionamento fisiologico).

Nell'insegnamento della corsa di orientamento quasi tutte le scuole metodologiche fanno riferimento a più fasi: esse utilizzano il metodo della scoperta graduale delle difficoltà ed il passaggio da forme di minor orientamento in ambiente piccolo e conosciuto, all'acquisizione di vere e proprie tecniche di navigazione nel bosco. Ognuna delle abilità sopra elencate si può ritrovare in ciascuna fase dell'apprendimento della Corsa di Orientamento (CO).

Vediamo come si possono classificare schematicamente le fasi di apprendimento della corsa di orientamento:

fase introduttiva, nella quale, attraverso esercitazioni in piccoli ambienti conosciuti, si ha il primo approccio con i fondamentali dell'orientamento (pianta della classe o della palestra e dell'edificio scolastico; introduzione all'uso della bussola);

fase di avviamento alla pratica dell'orientamento sportivo, tramite l'utilizzo di carte con colori e simbologia orientistica. Sono utili in questa fase anche carte del quartiere e di piccoli parchi cittadini;

fase agonistica I, nella quale, inizialmente, si apprendono le tecniche di lettura e navigazione su terreni di varia natura e, successivamente, si effettua l'allenamento per l'esecuzione veloce delle stesse;

fase agonistica II, forma l'atleta evoluto attraverso l'allenamento delle capacità tecniche, fisiologiche e psicologiche per il miglioramento della prestazione.

L'attività scolastica riguardante l'orientamento si deve rivolgere prevalentemente alle prime due fasi, grazie alle quali, tramite un primo approccio semplice e divertente, l'alunno potrà scegliere in seguito di praticare lo sport agonisticamente.

Pr acquisire le diverse conoscenze richieste per le quattro fasi di apprendimento è necessario impostare correttamente i contenuti didattici generali.

Ciascuna fase, oltre ad essere propedeutica alla successiva, è indirizzata a bambini delle diverse fasce d'età: la fase introduttiva può essere presentata agli alunni del secondo ciclo delle scuole elementari e a quelle delle scuole medie; per la fase di avviamento sono richieste una serie maggiore di conoscenze e, pertanto, è indirizzata agli alunni delle scuole medie inferiori. Le fasi agonistiche I e II possono essere intraprese a qualsiasi età e, comunque successivamente alle precedenti.

*Francesco Giandomenico
Allenatore FISO*

Come trovare un equilibrio tra questi due estremi?

La pratica dello sport e delle attività motorie in città mette in rilievo immediatamente alcuni problemi che riguardano complessivamente la qualità della vita dei cittadini e delle città.

L'attività motoria e sportiva richiede più ossigenazione. Abbiamo bisogno di un'aria più pulita.

L'attività motoria e sportiva richiede spazi liberi. Occorre recuperare nei quartieri più aree verdi, non solo grandi estensioni, ma zone significative sparse per tutto il reticolo urbano.

L'attività motoria e sportiva ha bisogno di un'articolazione nei quartieri, per consentire a tutti di partecipare.

Occorre ridisegnare la mappa dei quartieri per individuare le aree dismesse da recuperare, gli impianti da ripristinare.

L'attività motoria e sportiva ha bisogno di gruppi. Occorre facilitare all'associazionismo sportivo l'uso di spazi poco utilizzati (a questo proposito si veda il segnale positivo che viene dalla direttiva n. 133 del 3/4/1996 del ministro della

Pubblica Istruzione G. Lombardi), come spesso sono quelli scolastici.

L'attività motoria e sportiva può trasformarsi in un'eccezionale occasione di esplorazione e scoperta (*v. attività: Orientiamoci nel quartiere, pag. 213*). Seguendo i suggerimenti dell'orientering si può organizzare un percorso di scoperta dei luoghi meno frequentati nel quartiere, o addirittura andare alla scoperta del quartiere vicino. Per poi fare confronti con il proprio.

È importante che il tutto non si esaurisca nell'organizzazione di una giornata speciale. Una bella giornata, capace di coinvolgere i grandi ed i piccoli abitanti del quartiere. Una giornata di festa che poi si dimentica. È importante che il percorso si costruisca insieme ai ragazzi, scoprendo i problemi del proprio quartiere. L'organizzazione della giornata di orientering sarà solo il momento culminante di un'indagine che ha individuato nel quartiere i punti più rumorosi, quelli più inquinati, quelli più belli, i monumenti da difendere, i luoghi caratteristici da rivalutare, le

aree dismesse da recuperare, le strutture, sportive e di socializzazione, esistenti o da costruire, gli atteggiamenti dei cittadini (quale uso dell'automobile? chi va a piedi, per fare cosa? ...), l'associazionismo presente (*per approfondimenti e possibili connessioni v. Cap. Ambiente*). In modo da ricostruire, attraverso un percorso di movimento nel quartiere l'immagine di come è e di come ci piacerebbe che fosse. L'indagine si potrebbe concludere, oltre che con la manifestazione finale di orientering, anche, ad esempio, con la raccolta di fondi per ristrutturare un vecchio fontanile o recuperare un'area dismessa desolata e ricolma di rifiuti. Con un'azione di volontariato ambientale che lasci un segno nella memoria, che dimostri che nel quartiere ci si può muovere in modo diverso da come siamo abituati. Che un uso più intelligente dell'automobile favorisce la salute nostra e del quartiere in cui viviamo. Dove l'aria è più pulita, dove c'è più verde, dove tutti si possono muovere con più libertà e sicurezza si vive meglio.

BIBLIOGRAFIA

Rachel Carr

Come un albero un uccello o una rana

Macro Edizioni, 1995

Antonelli F. - Salvini A.

Psicologia dello Sport

Lombardo Editore Roma, 1978

M. Muzio - W. Rapetti

Imparare la Pallavolo.

Metodi e tecniche

Sperlig e Kupfer, 1988

M. Muzio

Psicologia dello Sport

Edi Ermes Ed., 1988

G. Fiecchi

Cresci sano. Vivi lo sport

Fabbri Editore, 1985

Bronchard Bernard

L'enseignement des sports de combats

Ed. Amphora - Condé-sur-

Noircau, 1989

Edgar Thill

Motivation et stratégie de motivation en milieu sportif

Ed. PUF - Vendôme, 1989

Federation Française de

Judo ed Disciplines

Associées

Le Judo de 13-15 ans

Paris, 1987

Federation Française de

Judo ed Disciplines

Associées

Judo et entraînement physique

Paris, 1987

Federazione Italiana Lotta

Pesi Judo

Impariamo la lotta

Centro Studi Divisione

Propaganda e Promozione -

Roma, 1984

Gillot Lucien - Galcern

Roger

L'Education Physique à l'Ecole,

lutte e gymnastique

Ed. Offset-Aubin - Poitiers, 1984

Marco Riva

5800 Esercizi per la coordinazione

Società Stampa Sportiva -

Roma, 1992

Umili Andrea

Potenziamento Muscolare

per Giovanissimi

Società Stampa Sportiva -

Roma, 1992

CONI - FISO

Natura e Sport chiamano

Scuola

Roma, 1996