

2. COSA FAR FARE... COME SUDDIVIDERE LA MATERIA

Ora che l'Educazione Fisica è entrata di diritto nella Scuola Elementare è importante che tutte le conoscenze e sperimentazioni effettuate in questo campo siano rese note e divulgate, non solo per eventuali confronti, ma soprattutto per uno studio sempre più approfondito in merito.

Il mio intento non è quello di proporre un trattato di didattica completo ed esauriente per tutte le esigenze dell'insegnante, ma indicare, dopo studi e sperimentazioni personali, alcuni suggerimenti utili che sono frutto di molta esperienza e dettati dalle ricerche sulla letteratura esistente.

L'insegnante nel suo lavoro è sovente colto da tanti dubbi e da tanti "perché". L'eccessivo impegno o l'inesperienza possono causare momenti di insicurezza o di incertezza che si superano soltanto quando si diventa padroni della materia e dell'insegnamento.

È importante però, fin dall'inizio dell'attività didattica, che egli abbia chiari i contenuti da proporre che si traducono nel "cosa far fare" e "come farlo fare".

Dato per scontato che l'insegnante deve conoscere elementi di psico-pedagogia, di biologia, e tutte le implicazioni che le attività di movimento comportano nell'organismo a livello energetico e funzionale, passo ad informazioni più tecniche.

Il bambino quando si affaccia alla scuola elementare porta con sé un bagaglio di capacità ed è in grado di effettuare determinate azioni in base al proprio corredo *biochimico-morfologico funzionale*, legato al tipo di esperienze vissute in precedenza.

Ne deriva perciò che ogni bambino, proprio per le sue caratteristiche personali e per le esperienze passate, manifesterà livelli diversi di espressione motoria e così pure le sue capacità condizionali e coordinative, *prese separatamente*, si esprimeranno con dati diversi, pur conservando le caratteristiche e lo sviluppo legati all'età e al sesso.

Da ciò si deduce che per l'insegnante è un po' difficile stabilire con precisione il punto di partenza, ma è ancora più difficile prevedere quello di arrivo, poiché le capacità motorie, oltre ad avere ritmi diversi di sviluppo sono soggette a spinte di crescita naturali, in determinati periodi, e sono suscettibili di notevole miglioramento, se stimolate nel periodo favorevole.

Fra tutte le capacità, quella più interessante per i bambini della fascia 6-11 anni, è la "rapidità" ricercata nelle sue diverse componenti, come la rapidità di reazione, la rapidità di movimento e la frequenza di movimenti.

L'unione di questi fattori è determinante per l'esecuzione di azioni veloci, ma in questa età lo studio va rivolto ai tre fattori e non alla "velocità" intesa nel suo insieme complesso, che per ora è un obiettivo prematuro, data la componente "forza" che nei

bambini si esprime con valori insignificanti.

La forza, in questo periodo, assume un aspetto particolare ma interessante perché è legata in gran parte alla rapidità e si realizza in azioni di brevissima durata come i salti, i saltelli, i balzi o attraverso azioni di lancio (con sassi, palle leggere, palline da tennis, canne, bastoncini, ecc...).

I bambini amano proprio questo tipo di attività che inseriscono, con la corsa, nei loro giochi di movimento.

Si può dire che, proprio attraverso i loro giochi, essi privilegino attività di forza-veloce e rapidità.

Per questo l'insegnante deve conoscere e valutare i metodi appropriati per lo sviluppo delle capacità motorie, avere molto chiara la loro funzione e il loro sviluppo in questa età, in modo che ognuna riceva il giusto impulso alla crescita.

L'insegnante deve sapere che è importante per il bambino dare la precedenza ad un lavoro di velocità piuttosto che ad uno di durata, e che nelle esercitazioni di velocità, attivando i complessi meccanismi del (Sistema Nervoso Centrale) e stimolando lo sviluppo delle qualità nervose, si incrementano anche le doti di resistenza.

Per quanto riguarda le capacità coordinative, si riconosce che l'età corrispondente al periodo della Scuola Elementare è particolarmente favorevole allo sviluppo della coordinazione senso-motoria, attraverso opportuni interventi.

Un individuo è coordinato quando riesce a dominare e controllare i propri organi motori ed effettuare azioni corrette, economiche ed efficaci.

Per raggiungere un tale livello di capacità è necessaria una precisione di interventi muscolari: saper contrarre e decontrarre i giusti muscoli, per una giusta durata, e con il giusto grado di tensione. A questo genere di capacità si arriva per gradi e il progressivo padroneggiamento del proprio corpo inizia con l'educazione senso-percettiva. *I sensi che presiedono a tutte le azioni della vita del bambino sono l'origine delle sue conoscenze.* Stimolare la capacità tattile-pressoria, visiva, acustica, cinestesica, sono obiettivi primari e sarà cura dell'insegnante proporre tali "situazioni stimolo".

L'attività sensitiva, oltre a svolgersi attraverso le esperienze quotidiane e la vita di ogni giorno, può essere arricchita e ampliata nell'attività motoria scolastica.

Il bambino infatti si affaccerà alla scuola elementare con un determinato sviluppo delle capacità sensoriali, ma nella Scuola e con l'aiuto del suo insegnante, avrà modo di migliorare in rapidità, prontezza e coordinazione di movimenti.

Questa esercitazione variata di stimoli percettivi e risposte farà in modo di allargare l'attività sensoriale del bambino e nello stesso tempo consentirà di approfondire l'elaborazione delle sue sensazioni interne. È importante che alle sensazioni percettive siano collegati i movimenti del corpo e dei suoi segmenti, poiché nella funzione coordinativa vi è uno stretto rapporto tra Sistema Nervoso e Sistema Locomotore.

Perciò si avrà il seguente percorso: dall'educazione senso-percettiva alle forme semplici di coordinazione che diventeranno via via più complesse, fino a raggiungere un buon grado di capacità. La ripartizione dell'insegnamento, dopo quanto esposto, non dovrebbe essere un problema per l'insegnante.

Gli obiettivi da raggiungere in cinque anni sono rivolti alla conoscenza del corpo e allo sviluppo delle capacità motorie nei due aspetti, condizionale e coordinativo.

Tutto ciò deve essere proposto in modo ampio e variato con l'uso di molti mezzi e molta fantasia da parte dell'insegnante.

Non ritengo necessario proporre qui una scaletta di attività, secondo un ordine prioritario, perché la linea di condotta dell'insegnante sarà quella di toccare ogni anno tutti gli obiettivi generali, con consapevolezza e in modo diverso di anno in anno. Nel primo ciclo verranno impartiti gli insegnamenti più elementari che saranno arricchiti e approfonditi nel secondo ciclo, attraverso nuove e più complesse applicazioni.

Di anno in anno, con il progressivo sviluppo e maturazione dei bambini, gli insegnamenti saranno approfonditi nei particolari, aumentando gradualmente le difficoltà man mano che si manifestano possibilità di miglioramento.

Risulta evidente quindi che possono essere toccati tutti i punti, senza trascurarne alcuno, fin dall'inizio dell'attività, ma verranno sviluppati secondo i "gradi dell'apprendimento" nell'intero ciclo elementare.

Gli studi sulla preparazione giovanile, in questi ultimi anni, si sono evoluti molto, offrendo un panorama scientifico ricco di spunti e di elementi nuovi che vanno in aiuto a chiunque opera nel campo dell'Educazione Fisica e dello Sport.

Non è comunque facile programmare ed effettuare un lavoro del tutto esauriente; ho creduto opportuno quindi mettere a disposizione di chi insegnerà Educazione Fisica nella Scuola Elementare, conoscenze e suggerimenti di ordine pratico, derivati dall'esperienza, che potranno essere utili durante il suo lavoro.