

Daniela Palazzo
Maurizio Missaglia



We play

insieme è meglio

Guida

αpeiron
edizioni

Guida Pedagogica e Inclusiva

We play - insieme è meglio

Indice sintetico

- Itinerario 1 – Il corpo in movimento: struttura, funzioni e relazioni
- Itinerario 2 – Oltre il movimento: come comunica il corpo
- Itinerario 3 – Oltre il gioco: storia e regole dello sport
- Itinerario 4 – Proteggere la vita: sicurezza a 360°

Itinerario 1 – Il corpo in movimento: struttura, funzioni e relazioni

Introduzione Metodologica

L'itinerario 1 affronta l'alfabetizzazione motoria di base. I ragazzi che frequentano le scuole medie si trovano in piena fase prepuberale e puberale (fase di Proceritas e Turgor). L'obiettivo didattico non è la pura memorizzazione anatomica, ma la costruzione di una consapevolezza corporea (schema corporeo) integrata con l'ambiente, attraverso un approccio altamente esperienziale.

INCLUSIONE BES / DSA

Per gli alunni con DSA o difficoltà attentive, l'anatomia deve essere spiegata con l'ausilio di mappe concettuali visive e modelli tridimensionali. Durante l'attività in palestra, i percorsi (schemi motori) devono avere stazioni ben delimitate visivamente a terra (es. coni colorati o nastro adesivo) per ridurre il sovraccarico sensoriale e dare riferimenti spaziali chiari. Evitare consegne multiple simultanee, ma optare per la Task Analysis (scomposizione del compito).

APPROFONDIMENTO LABORATORIALE:

Esploratori Sensoriali

Invece di una semplice spiegazione teorica sugli analizzatori, organizzate un percorso sensoriale. I ragazzi lavorano a coppie: uno viene bendato (privazione dell'analizzatore visivo) e l'altro fa da guida (peer-tutoring). Il ragazzo bendato dovrà attraversare diverse superfici e descrivere le sensazioni tattili e cinestesiche, affidandosi alle indicazioni verbali e uditive del compagno. Al termine si invertono i ruoli.

Spunti Didattici e Laboratori

Lezione 1

Il corpo in movimento: struttura, funzioni e relazioni – rappresenta il fondamento dell'alfabetizzazione motoria. Per sviluppare la Lezione 1 in modo più organico, è necessario integrare la spiegazione anatomica con attività che rendano i concetti astratti (sistemi e apparati) esperienze corporee dirette.

Ecco uno sviluppo dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per la Lezione 1: Sistemi e apparati:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è passare dalla "conoscenza teorica" alla "percezione vissuta":

- Localizzazione Cinestesica: Non limitarti a proiettare un'immagine. Chiedi agli studenti di posizionare le mani sulla zona del corpo corrispondente agli organi citati (es. cuore, polmoni, diaframma, stomaco).
- Analisi delle Risposte Fisiologiche: Collega ogni apparato a sensazioni fisiche reali durante lo sforzo motorio.
 - Apparato Circolatorio: Far percepire la tachicardia e il battito carotideo dopo una corsa.
 - Apparato Respiratorio: Analizzare il "fiatone" e l'espansione della gabbia toracica.
- La Macchina Umana: Utilizza l'analogia di un'auto per spiegare i sistemi: il sistema scheletrico è il telaio, quello muscolare il motore, e quello nervoso la centralina elettronica.

2. Laboratorio Approfondito: "Battito e Movimento"

Questo laboratorio trasforma la lezione di anatomia in una sperimentazione scientifica sul campo.

- Fase 1: Rilevazione basale. Gli studenti imparano a trovare il battito (radiale o carotideo) e contano i battiti in un minuto in condizioni di riposo assoluto (seduti).

- Fase 2: Stimolo motorio. Svolgimento di un'attività ad alta intensità (es. 2 minuti di skip alto o scatti).
- Fase 3: Rilevazione sotto sforzo. Immediatamente dopo l'esercizio, rilevano nuovamente la frequenza.
- Fase 4: Analisi e Discussione. Attraverso una scheda, gli studenti confrontano i dati. Si discute perché il cuore accelera: "Il sistema muscolare richiede più ossigeno (carburante), quindi l'apparato circolatorio deve pompare più sangue (trasporto) e quello respiratorio deve lavorare più velocemente (rifornimento)".

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 1

Per garantire che tutti gli studenti comprendano la complessità del corpo umano:

- Mappe Concettuali Visive: Fornisci uno schema pre-compilato con icone degli organi principali per ridurre il carico di scrittura.
- Task Analysis Anatomica: Non spiegare tutti i sistemi contemporaneamente. Introduci un sistema alla volta e collegalo subito a un'azione motoria specifica (es. "Oggi usiamo le ossa: saltiamo").
- Uso di Modelli 3D: Se possibile, utilizza modelli anatomici scomponibili che permettano agli alunni di manipolare e "sentire" le dimensioni e le posizioni degli organi.

Lezione 2

La transizione dallo studio dei sistemi corporei (Lezione 1) alla Lezione 2: Capacità senso percettive motorie rappresenta il passaggio dal "corpo che funziona" al "corpo che sente e comunica con l'esterno". Per sviluppare questa lezione in modo più organico e coinvolgente, è necessario trasformare l'astrazione degli "analizzatori" in un'esperienza sensoriale diretta.

Ecco uno sviluppo dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per la Lezione 2: Capacità senso percettive motorie:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far comprendere agli alunni come il cervello elabori continuamente i dati provenienti dall'esterno (esterocezione) e dall'interno (propriocezione), spesso senza che ce ne rendiamo conto.

- Isolamento e Compensazione Sensoriale (Esterocezione): Non limitarti a spiegare la vista, il tatto e l'udito separatamente. Fai sperimentare l'esclusione di un senso per dimostrare come gli altri si "acuiscono" per compensare. Ad esempio, far eseguire un palleggio bendati sposta tutta l'attenzione dall'analizzatore visivo a quello tattile e cinestesico.
- La Sfida dell'Instabilità (Propriocezione): Spiega che la propriocezione è il "sesto senso" che ci dice dove sono i nostri arti nello spazio. Usa l'instabilità per "accendere" i propriocettori: fai eseguire esercizi di equilibrio monopodalico (su una gamba sola) prima sul pavimento duro, poi su un tappetone morbido, chiedendo di descrivere il lavoro extra che la caviglia deve fare per non cadere.
- Il "Cervello Confuso" (Sistema Vestibolare): Collega il concetto di equilibrio al liquido presente nell'orecchio interno. Per spiegarlo, fai eseguire tre giri rapidi su se stessi (o rotolamenti consecutivi) e chiedi di fissare un punto fermo subito dopo: il movimento degli occhi e il senso di vertigine spiegheranno perfettamente il ritardo di adattamento dei recettori vestibolari.

2. Laboratorio Approfondito: "Il Circuito dei Sensi Coscienti"

Questo laboratorio trasforma la lezione in una "palestra di decodifica sensoriale", basata sulla fiducia e sull'ascolto del proprio corpo.

- Fase 1: Il Guida-Cieco (Analizzatore Acustico e Tattile). A coppie. Un alunno è completamente bendato, l'altro è la guida. Il bendato deve attraversare un percorso a ostacoli (cinesini, panche, tappeti) guidato esclusivamente dalla voce del compagno o da un tocco concordato sulla spalla (es. tocco a destra = gira a destra).

- Fase 2: Il Riconoscimento Podalico (Analizzatore Tattile). A piedi scalzi. L'alunno bendato deve camminare su diverse superfici (pavimento, corda ruvida, tappetino liscio, materasso morbido) e indovinare il materiale, affinando la sensibilità plantare.
- Fase 3: Il Reset dell'Equilibrio (Sistema Vestibolare e Visivo). L'alunno, ora a occhi aperti, deve eseguire tre capovolte (o rotolamenti) consecutive su un materassone e, appena in piedi, provare immediatamente a lanciare una pallina da tennis in un cesto distante 3 metri.
- Fase 4: Analisi e Debriefing. A fine circuito, gli studenti si siedono in cerchio e analizzano l'esperienza: "Quale senso vi è mancato di più?", "Perché dopo le capovolte avete sbagliato il lancio?", "Come ha reagito il piede sulla corda ruvida?". Questo fissa il concetto teorico attraverso la rielaborazione cognitiva.

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 2

Il lavoro sulle percezioni sensoriali può essere molto delicato per alcuni studenti. Ecco come strutturare l'inclusione:

- Prevenzione del Sovraccarico Sensoriale (Iper-sensibilità): Alunni nello spettro autistico o con particolari sensibilità potrebbero non tollerare la privazione visiva totale (la benda) o il contatto fisico prolungato. Offrire alternative graduali: invece della benda, far semplicemente chiudere gli occhi o usare occhiali da nuoto sfocati con del nastro adesivo.
- Comunicazione Acustica Netta (DSA/ADHD): Per i ragazzi con DSA, le istruzioni verbali spaziali (es. "gira a destra, poi a sinistra") durante il percorso bendato possono generare profonda confusione. Sostituire le parole con ancoraggi sonori diretti: il compagno-guida non dice "destra", ma si posiziona a destra e batte le mani da quella direzione.
- Rispetto dei Tempi Vestibolari (Disprassia): I ragazzi con difficoltà di coordinazione motoria o disprassia possono provare forti nausea, vertigini eccessive o paura del vuoto durante le capovolte. Scomporre il gesto (Task Analysis) o sostituire i rotolamenti rapidi con dondolamenti dolci su una palla svizzera (Fitball) per stimolare il sistema vestibolare senza indurre il rifiuto della pratica.

Lezione 3

L'esplorazione del corpo prosegue con la Lezione 3: Componenti e strutture del movimento. Dopo aver capito come il corpo "sente" l'esterno (Lezione 2), ora i ragazzi devono imparare come il corpo si muove nello spazio e nel tempo. Questa lezione introduce la vera "grammatica" dell'Educazione Fisica: assi, piani, schemi posturali e schemi motori di base.

Ecco uno sviluppo dettagliato e organico degli spunti didattici e del laboratorio:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far comprendere che ogni movimento non è casuale, ma si costruisce su una precisa geometria e su "mattoncini" fondamentali (gli schemi).

- La Geometria del Corpo (Assi e Piani): Spiegare concetti come "piano sagittale" o "asse longitudinale" a parole può risultare noioso e astratto. Trasformate i ragazzi in scultori e statue: a coppie, lo "scultore" muove le braccia o le gambe della "statua" posizionandole su un piano specifico (es. "Muovi il braccio sul piano frontale").

[Getty Images]

- Il Vocabolario Motorio (Schemi Posturali vs Schemi Motori): Aiutate gli studenti a capire la differenza fondamentale: lo schema posturale coinvolge una parte del corpo senza spostamento dell'intera massa nello spazio (es. flettere, abduurre, ruotare); lo schema motorio è dinamico e sposta tutto il corpo (camminare, correre, rotolare, strisciare).
- Il Gioco dei Contrari (Le Varianti): La ricchezza del movimento sta nelle varianti. Prendete uno schema motorio semplice (camminare) e chiedete alla classe di modificarlo continuamente usando le varianti spaziali e qualitative: "camminate pesanti", "camminate leggeri", "camminate enormi", "camminate

minuscoli", "camminate in avanti", "camminate all'indietro". Questo sviluppa immensamente la coordinazione neuromuscolare.

2. Laboratorio Approfondito: "Il Codice Segreto del Movimento"

Questo laboratorio trasforma la nozione teorica in una vera e propria composizione coreografica, aiutando gli alunni a interiorizzare i termini ginnici e strutturali.

- Fase 1: La "Matrice" (I comandi base). L'insegnante assegna a ogni numero un'azione base. 1 = Flettere (schema posturale); 2 = Correre (schema motorio); 3 = Rotolare; 4 = Abdurre. Chiamando i numeri, i ragazzi devono reagire istantaneamente.
- Fase 2: Gli "Aggettivi" (Le varianti). Vengono introdotti i colori per indicare le varianti. Rosso = Velocemente (temporale); Blu = Pesantemente (qualitativo); Giallo = All'indietro (spaziale).
- Fase 3: La "Frase Motoria" (Combinazione). A piccoli gruppi (3-4 alunni), viene consegnata una sequenza scritta a caso (es. "2 + Blu" seguito da "3 + Rosso"). I ragazzi devono decodificare e mettere in scena la sequenza (in questo caso: "Correre pesantemente, poi rotolare velocemente").
- Fase 4: Analisi e Debriefing. Seduti in cerchio, si discute: "Quale schema è stato più faticoso modificare?", "È più difficile gestire lo spazio (andare all'indietro) o il tempo (andare lenti/veloci)?" In questa fase interiorizzano profondamente le differenze tra postura, movimento e varianti.

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 3

Le componenti strutturali del movimento richiedono organizzazione spaziale e coordinazione, ambiti in cui molti ragazzi con difficoltà possono bloccarsi.

- Supporti Visuo-Spaziali (DSA/Disprassia): Alunni con disprassia o difficoltà visuo-spaziali faticano a memorizzare e riprodurre concetti come "abduzione", "adduzione" o "piano sagittale". Utilizzare segni a terra visibili e tattili (nastri adesivi di colori diversi) o fornire "cartellini del movimento" plastificati con il disegno del corpo e le frecce direzionali prima di richiedere l'esecuzione pratica.
- Incanalare l'Energia (ADHD): I ragazzi con deficit di attenzione e iperattività beneficiano enormemente da schemi motori ad alto impatto propriocettivo. Invece di chiedere di stare fermi a memorizzare le posture, fateli strisciare sotto degli ostacoli, arrampicarsi sulle spalliere o spingere/tirare compagni e palloni medici. L'input fisico "pesante" ha un effetto calmante e organizzante sul loro sistema nervoso.
- Scomposizione delle Azioni Complesse (Task Analysis): Uno schema come "rotolare" (la capovolta) può generare panico. Evitare la richiesta di un'esecuzione globale perfetta immediata. Scomporre il gesto: 1. Imparare a dondolare sulla schiena abbracciando le ginocchia; 2. Puntare le mani sul materasso; 3. Nascondere la testa. Premiare ogni piccolo step raggiunto.

Lezione 4

Il percorso di esplorazione delle potenzialità fisiche trova il suo culmine metodologico nella Lezione 4: Capacità motorie. Se le lezioni precedenti hanno fornito le basi (sistemi, sensi, schemi di base), questa lezione entra nel vivo della prestazione e dell'allenamento. Spiegare a ragazzi preadolescenti la differenza tra capacità coordinative, condizionali e mobilità articolare richiede esempi molto concreti e pratici.

Ecco uno sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far comprendere agli alunni che il corpo funziona come un computer: ha bisogno sia di un buon "hardware" (i muscoli, il fiato) sia di un ottimo "software" (il sistema nervoso che organizza i movimenti).

- L'Hardware e il Software (Condizionali vs Coordinative): Usa questa metafora informatica o automobilistica: le Capacità Condizionali (forza, resistenza, rapidità) sono il motore, la carrozzeria e la benzina dell'auto; le Capacità Coordinative (equilibrio, ritmo, differenziazione, orientamento) sono il volante e l'abilità del pilota. Avere tanta forza senza coordinazione equivale a guidare una Ferrari bendati.
- La Sfida dell'Imprevisto (Allenare la Coordinazione): Le capacità coordinative si allenano solo se il cervello deve risolvere problemi sempre nuovi. Ripetere lo stesso gesto all'infinito allena la resistenza, ma non l'adattamento. Cambiate continuamente le variabili in palestra: far palleggiare con una palla sgonfia, far correre su un terreno misto, cambiare le regole di un gioco all'improvviso (es. "Da ora si gioca solo con la mano non dominante!").
- Condizionali a "Misura di Ragazzo": Ricorda agli alunni (e tieni a mente come docente) le leggi dell'auxologia viste in precedenza. In questa fascia d'età (11-14 anni), la forza massimale con i pesi è bandita. Si lavora sulla forza veloce o esplosiva (balzi, salti), sulla rapidità (scatti brevi) e sulla resistenza generale (corsa aerobica inserita in forma ludica).

2. Laboratorio Approfondito: "Il Circuito del Super-Atleta"

Questo laboratorio traduce la teoria in un allenamento a stazioni (Circuit Training), permettendo ai ragazzi di testare in prima persona a quale "famiglia" appartiene una specifica fatica.

- Fase 1: Stazione "Software" (Capacità Coordinativa - Differenziazione e Ritmo). L'alunno deve eseguire uno slalom tra i coni palleggiando contemporaneamente due palloni diversi (es. uno da basket e uno da tennis o pallavolo). Questa stazione non stanca i muscoli, ma affatica enormemente il sistema nervoso.
- Fase 2: Stazione "Hardware" (Capacità Condizionale - Forza veloce e Rapidità). L'alunno deve eseguire 10 balzi a piedi pari su una panca (o superando degli ostacoli bassi) e subito dopo compiere uno scatto di 15 metri alla massima velocità.
- Fase 3: Stazione "Cerniera" (Mobilità Articolare). Un'area dedicata allo stretching attivo. I ragazzi devono raggiungere la massima escursione articolare (es. circonduzioni ampie delle spalle con bacchetta) in modo fluido e controllato.
- Fase 4: Analisi e Debriefing. A fine circuito, ci si siede e si analizza il tipo di fatica: "Dove avete sentito il cuore battere forte? (Condizionali)", "In quale stazione vi siete sentiti mentalmente confusi o frustrati perché il corpo non obbediva? (Coordinative)". Questo consolida la teoria in modo esperienziale.

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 4

Le capacità motorie, specialmente quelle coordinative, possono mettere a nudo le difficoltà neuromotorie di alcuni studenti. Il clima deve rimanere non giudicante.

- Supporto per Disprassia e Deficit Coordinativi: Gli alunni con disprassia o goffaggine motoria vanno in "tilt" quando devono coordinare più segmenti corporei contemporaneamente (es. salto con la corda o palleggio a due mani). Isolare il movimento: far eseguire il gesto prima solo con gli arti inferiori, poi solo con i superiori, e solo quando consolidati tentare l'unione. Non penalizzare la lentezza esecutiva.
- Segnali di Reazione Chiari (ADHD/DSA): Quando si allena la Destrezza fine o la Rapidità di reazione a segnali (visivi, uditivi, tattili), i ragazzi con difficoltà attentive possono avere tempi di latenza maggiori. Utilizzare stimoli netti e univoci (un fischio forte, un cartellino di colore acceso) evitando segnali ambigui o sovrapposti.
- Tempi di Recupero Personalizzati: Gli alunni con BES potrebbero manifestare un esaurimento cognitivo (fatica mentale) molto prima dell'esaurimento muscolare durante le stazioni coordinative. Permettere pause più lunghe tra un esercizio e l'altro (il cosiddetto "recupero completo") affinché il sistema nervoso possa resettarsi.

Lezione 5

Il passaggio dalla palestra all'ambiente esterno chiude il primo ciclo di apprendimento con la Lezione 5: Orientarsi in ambiente naturale. Dopo aver conosciuto il proprio corpo e le sue capacità, i ragazzi devono imparare a collocarlo e muoverlo in uno spazio non strutturato e variabile come quello naturale. Questa lezione unisce l'Educazione Fisica alla Geografia e alle Scienze della Terra.

Ecco uno sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far comprendere che sapersi muovere nell'ambiente richiede spirito di osservazione, capacità di decodifica dei simboli e rispetto per la natura.

- Dal Micro al Macro (La Cartografia): La lettura di una mappa topografica è un'operazione cognitiva complessa (passaggio dal 3D al 2D). Non partite subito con le curve di livello. Iniziate facendo disegnare ai ragazzi la pianta dell'aula o della palestra vista dall'alto, posizionando banchi o attrezzi. Questo li aiuterà a capire il concetto di "scala" e di "simbologia".
- Gli Strumenti dell'Esploratore (Bussola e Natura): Insegnate l'uso pratico della bussola a placca.

[Shutterstock]

Spiegate come allinearla alla mappa (mettere la mappa "in bolla" o "a nord"). Parallelamente, affascinate i ragazzi con i metodi di orientamento naturale: come trovare il Sud di giorno con l'orologio a lancette e il sole, o come individuare il Nord di notte cercando la Stella Polare a partire dall'Orsa Maggiore.

- Il Clima come "Avversario" o "Alleato": Fate riflettere gli studenti su come gli elementi climatici (temperatura, vento, umidità) modifichino la prestazione sportiva. Chiedete loro di associare le discipline sportive elencate nel testo ai diversi biomi (es. perché la vela dipende dalla pressione atmosferica e dai venti? Come cambia la corsa campestre su un terreno fangoso a causa delle precipitazioni?).

2. Laboratorio Approfondito: "Orienteering Scolastico: Caccia alle Lanterne"

Questo laboratorio trasforma la teoria in una vera e propria competizione di Orienteering (lo "sport dei boschi"), adattata agli spazi sicuri dell'istituto scolastico (cortile o parco limitrofo).

- Fase 1: Preparazione e Mappatura. L'insegnante prepara una mappa topografica semplificata del cortile della scuola. Sulla mappa vengono segnati dei cerchietti rossi che indicano i "Punti di Controllo".
- Fase 2: Posizionamento delle Lanterne. Nei punti reali corrispondenti alla mappa, l'insegnante nasconde le "lanterne" (possono essere cartoncini bianco-arancioni con una perforatrice o un pennarello colorato attaccato).
- Fase 3: La Gara di Navigazione. I ragazzi, divisi a coppie o piccoli gruppi, ricevono la mappa e un "Testimone" (una scheda da timbrare). Devono orientare la mappa, decidere la rotta più veloce (il "punto di attacco") e raggiungere le lanterne nell'ordine stabilito, timbrando la propria scheda per provare il passaggio.
- Fase 4: Analisi e Debriefing. Al traguardo, si ferma il cronometro e si discute: "Vi siete persi? Perché?", "Avete tenuto la mappa orientata mentre vi giravate?", "È stato più faticoso correre o decidere che strada prendere?". Si consolida così il concetto che nell'Orienteering "la mente deve correre più veloce delle gambe".

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 5

L'Orienteering è uno sport altamente inclusivo, ma richiede un notevole carico visuo-spaziale che va gestito con attenzione.

- Semplificazione Visuo-Spaziale (DSA/Disprassia): Per gli alunni con DSA o difficoltà visuo-spaziali, decodificare una mappa bidimensionale con simboli astratti può risultare impossibile. Sostituite l'Orienteering classico con il Foto-Orienteering: invece della mappa con i simboli, fornite ai ragazzi una

sequenza di fotografie di dettagli del cortile (es. un particolare albero, una panchina, una porta). I ragazzi dovranno riconoscere il luogo reale partendo dalla foto.

- **Canalizzazione dell'Attenzione (ADHD):** I ragazzi con deficit di attenzione (ADHD) traggono un enorme beneficio da questo sport, perché unisce un altissimo carico cognitivo (leggere la mappa, pianificare) a uno sfogo motorio intenso (correre per trovare la lanterna). Per evitare che si disperdano correndo a caso, dategli obiettivi a brevissimo termine: "Cerca solo la lanterna 1, poi torna qui da me per cercare la 2".
- **Lavoro Cooperativo e Valorizzazione dei Ruoli:** Dividendo i ragazzi in team, si possono assegnare ruoli specifici che valorizzino i punti di forza di ciascuno e tutelino le fragilità (anche temporanee o motorie). Ci sarà il "Navigatore" (chi è bravo a leggere la mappa e usare la bussola), il "Runner" (chi corre a timbrare la scheda) e il "Cronometrista" o "Capitano" (chi gestisce il tempo e le decisioni del gruppo).

Soluzioni Verifica Sommativa

1. canale vertebrale, motorie, tattili e dolorifiche.

2. Vero/Falso: V, V, F (ossa=passiva), F, V, F (laringe=inferiori), V, V, V, V.

3. A (La bocca è la prima parte).

4. Sistemi: linfatico, nervoso, scheletrico, articolare, muscolare. Apparati: locomotore, circolatorio, respiratorio, endocrino, urinario, riproduttivo, digerente.

5. Vista, tatto, udito, cinestesia (propriocezione), equilibrio (sistema vestibolare).

6. Piani del corpo umano.

7. Schemi posturali (segmenti isolati) vs Schemi motori di base (spostamento globale).

8. Trachea-Resp, Fibre-Musc, Reni-Urin, Ossa-Schel, Tubo-Dig, Genitali-Ripr, Linfonodi-Linf, Arterie-Circ, Cervelletto-Nerv, Legamenti-Art.

9. Emisfero boreale: Stella Polare. Emisfero australe: Croce del Sud.

10. Temperatura, Pressione, Umidità, Precipitazioni, Nuvolosità, Vento.

Itinerario 2 – Oltre il movimento: come comunica il corpo

Introduzione Metodologica

Questo itinerario segna il passaggio alla motricità come forma di espressione. La Ginnastica fornisce un lessico rigoroso, mentre l'espressività (danza, drammatizzazione, mimo) permette di canalizzare le emozioni. L'obiettivo primario è l'acquisizione di un codice (ginnico, non verbale, arbitrario) condiviso, aiutando i ragazzi a superare l'imbarazzo tipico della preadolescenza.

INCLUSIONE BES / DSA

L'espressività corporea può generare ansia. Per gli studenti BES/DSA è vitale utilizzare il Modeling (l'insegnante o un compagno tutor esegue l'azione da imitare). Limitare le performance individuali davanti a tutta la classe, prediligendo i lavori di piccolo gruppo. Utilizzare basi musicali con un beat molto marcato e visibile (es. battito di mani) per supportare i ragazzi con disprassia o difficoltà di coordinazione ritmica.

APPROFONDIMENTO LABORATORIALE:

Il Mimo dello Sportivo

Per lavorare sulla decodificazione del linguaggio non verbale e sull'espressività, preparate un mazzo di carte con illustrate azioni o discipline sportive. Lo studente pesca una carta e deve far indovinare l'azione ai compagni utilizzando solo il corpo (vietato parlare o usare attrezzi). Un'evoluzione prevede la registrazione video della performance per un'analisi successiva dei gesti.

Spunti Didattici e Laboratori

Lezione 6

L'ingresso nello spazio strutturato della palestra e l'acquisizione del suo vocabolario specifico sono il cuore della Lezione 6: Il linguaggio della ginnastica. Per evitare che questa "grammatica del movimento" si riduca a un noioso elenco teorico di termini anatomici, è essenziale trasformare l'apprendimento in un gioco di rapida decodifica e azione fisica immediata.

Ecco uno sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far capire ai ragazzi che la terminologia tecnica (es. decubito, atteggiamento, stazione) non è una complicazione inutile, ma un codice necessario per muoversi tutti insieme in modo sicuro e coordinato.

- Il "Total Physical Response" (TPR) Ginnico: Sostituire l'interrogazione teorica con l'azione. Non chiedete alla classe "Cosa significa decubito supino?", ma date il comando vocale rapido "Tutti in decubito supino!". Questo approccio associa immediatamente la parola al gesto neuromotorio, bypassando la traduzione mentale astratta.
- Scultori e Statue (Atteggiamenti vs Stazioni): Aiutate gli studenti a interiorizzare la differenza tra atteggiamento (la figura che assume il corpo indipendentemente dall'ambiente, es. atteggiamento lungo o raccolto) e stazione (il rapporto con il suolo, es. stazione eretta o in ginocchio). A coppie, uno studente fa lo "scultore" e posiziona il compagno ("la statua") dettando prima la stazione e poi l'atteggiamento.
- Tassonomia Pratica degli Attrezzi: Il manuale divide gli attrezzi in grandi e piccoli. Non fateli studiare sul libro: organizzate una caccia al tesoro in palestra. Chiedete ai gruppi di recuperare fisicamente due "piccoli attrezzi" (es. cerchi, funicelle) e di posizionarsi vicino a un "grande attrezzo" (es. spalliera, quadro svedese), spiegando poi al resto della classe quale funzione abbiano (forza, equilibrio, ritmo).

2. Laboratorio Approfondito: "Il Traduttore Ginnico"

Questo laboratorio trasforma i concetti teorici in una vera e propria sfida di coordinazione e memoria a squadre, rendendo l'uso della terminologia naturale e divertente.

- Fase 1: Le Flashcard Motorie. L'insegnante prepara un mazzo di carte. Ogni carta contiene un termine tecnico specifico studiato nella Lezione 6 (es. Presa palmare, Sospensione, Attitudine di appoggio, Decubito laterale).
- Fase 2: La Sfida a Stazioni. La classe viene divisa in piccoli gruppi. Ogni gruppo pesca 3 carte a caso. Il gruppo ha 5 minuti per tradurre quelle 3 parole in una mini-sequenza ginnica fluida che utilizzi almeno un piccolo attrezzo.
- Fase 3: La Messa in Scena. Ogni gruppo esegue la propria sequenza davanti alla classe. I compagni che osservano devono fare i "Telecronisti Sportivi", provando a indovinare e gridare i termini tecnici corretti mentre i compagni si muovono.
- Fase 4: Analisi e Debriefing. Seduti in cerchio, si discute: "Perché usare la parola 'carponi' è più comodo che dire 'mettetevi a terra con le mani e le ginocchia poggiate'?", "Avete trovato difficile passare da un'attitudine di sospensione (es. appesi alla spalliera) a una stazione eretta?". I ragazzi comprendono così il valore del linguaggio tecnico per l'economia della comunicazione.

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 6

L'introduzione di un vocabolario tecnico nuovo e ricco di termini specifici (spesso derivati dal latino) può rappresentare un grosso ostacolo per gli alunni con Disturbi Specifici dell'Apprendimento o bisogni linguistici.

- Dizionari Visivi (DSA/Stranieri): Per i ragazzi con dislessia o per gli alunni non italofoeni, termini come "prono", "supino", "abduzione" o "sagittale" sono difficili da memorizzare. Sostituite o affiancate le parole scritte con Tabelle Visive (Flashcards) plastificate da appendere alle pareti della palestra, dove al termine corrisponde un omino stilizzato che esegue la posa.
- Ansia da Grande Attrezzo (Disprassia): Di fronte a grandi attrezzi come il palco di salita, il cavallo o il quadro svedese, gli alunni con disprassia o scarsa coordinazione possono bloccarsi per paura dell'altezza o del vuoto. L'approccio deve essere iper-graduale: prima si tocca l'attrezzo, poi si prova la presa stando con i piedi a terra, poi si sale di un solo gradino. Assicurare un'assistenza ginnica fisica diretta (spotting) costante.
- Prevedibilità dello Spazio (Autismo/ADHD): La palestra, con le sue eco, i palloni che rimbalzano e le attrezzature sparse, è un ambiente caotico. Per gli studenti nello spettro autistico o con deficit attentivi severi, è vitale delimitare le zone di lavoro (es. i tappetini blu sono la "zona sicura" per gli esercizi a terra, l'area dei cerchi è la "zona di movimento"). Non forzare l'uso di piccoli attrezzi se generano sovraccarico sensoriale acustico.

Lezione 7

L'itinerario 2 prosegue con un tema cruciale per la crescita emotiva e relazionale: la Lezione 7: Linguaggio del corpo e comunicazione. In questa fase, il corpo cessa di essere solo un insieme di leve e muscoli per diventare il mezzo principale attraverso cui l'individuo esprime se stesso, comunica emozioni e interagisce con il gruppo.

Ecco lo sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per questa lezione:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far comprendere che "non si può non comunicare": anche l'immobilità o un silenzio trasmettono un messaggio potente.

- L'iceberg della comunicazione: Spiegate agli alunni che le parole (comunicazione verbale) sono solo la punta di un iceberg. La maggior parte del messaggio passa attraverso il linguaggio non verbale (gesti, postura, sguardo) e paraverbale (tono della voce, ritmo, pause). Proponete un gioco: dire la frase "Sono

molto felice" con una postura accasciata e un tono di voce cupo, per mostrare come la discordanza tra i canali crei confusione nel destinatario.

- La Danza Urbana come "Gancio" Generazionale: Utilizzate la Breakdance (Breaking) per motivare i ragazzi. Essendo diventata disciplina olimpica a Parigi 2024, ha perso l'etichetta di "ballo di strada" per acquisire quella di sport a elevato impegno coordinativo. Mostrate video di "battle" per spiegare come la danza possa essere una forma di confronto agonistico leale e creativo.
- Le Metafore dello Sport: Analizzate il "Linguaggio Specialistico" citato nel testo (es. "gettare la spugna", "stare in panchina"). Chiedete ai ragazzi di mimare queste espressioni idiomatiche: questo esercizio aiuta a collegare il significato astratto di un modo di dire alla realtà fisica e psicologica dell'atleta.

2. Laboratorio Approfondito: "L'Officina del Linguaggio Corporeo"

Questo laboratorio trasforma la palestra in un palcoscenico dove sperimentare i diversi codici comunicativi (danza, mimo, drammatizzazione).

- Fase 1: Il Ritmo Specchio (Danza/Sincronia). A coppie, uno di fronte all'altro. Uno dei due inizia a muoversi liberamente a ritmo di musica (scegliete brani con battiti diversi: jazz, pop, urban); l'altro deve rispecchiare i movimenti fedelmente. Questa fase lavora sulla percezione spaziale e sull'empatia motoria.
- Fase 2: Il Telegiornale Muto (Mimo). Dividete la classe in piccoli gruppi. Ogni gruppo deve rappresentare un evento sportivo famoso (es. il rigore di un mondiale, un arrivo in volata nel ciclismo) esclusivamente attraverso il mimo. Gli spettatori devono decodificare l'evento identificando i "segnali" chiave inviati dai mimi.
- Fase 3: Micro-Drammatizzazione. Assegnate un "copione motorio" brevissimo (es. "Un atleta che scopre di aver vinto l'oro dopo un infortunio"). I ragazzi devono interpretare la scena curando la postura e la mimica facciale, senza parlare.
- Fase 4: Analisi e Debriefing. Seduti in cerchio, discutete: "Quale canale è stato più difficile controllare: il volto o le mani?", "Com'è cambiato il vostro movimento quando è cambiata la musica?". L'obiettivo è rendere conscia la gestione del tono muscolare come espressione dell'emozione.

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 7

L'espressività corporea può essere fonte di grande vulnerabilità per gli studenti con difficoltà.

- Modeling e Peer-Tutoring (DSA/Disprassia): Alunni con difficoltà di coordinazione o disprassia possono sentirsi frustrati nei laboratori di danza. Evitate coreografie rigide. Prediligete l'improvvisazione guidata dal Modeling: l'insegnante o un compagno tutor eseguono un movimento semplice che l'alunno può rielaborare secondo le proprie possibilità, senza l'ansia di "sbagliare il passo".
- Supporto Visivo e Tattile per il Ritmo: Per chi ha difficoltà a interiorizzare il tempo musicale, utilizzate stimoli visivi (un metronomo luminoso o un compagno che batte le mani in modo visibile) o tattili (vibrazioni di una cassa acustica o il battito del piede a terra) per aiutare la sincronizzazione.
- Zona di Comfort (Autismo/Ansia Sociale): Per gli studenti che vivono con ansia il contatto fisico o il giudizio del gruppo, permettete inizialmente di svolgere gli esercizi di mimo rivolti verso la parete o in un angolo protetto della palestra, inserendoli gradualmente nel lavoro di coppia solo quando si sentono sicuri del proprio "codice" comunicativo. Valorizzate il loro contributo nella fase di "decodifica" (osservazione), dove spesso mostrano grande attenzione ai dettagli.

Lezione 8

Il percorso sull'espressività corporea si conclude con la Lezione 8: Decodificazione dei gesti nella pratica sportiva. In questa fase, l'attenzione si sposta dall'espressione di sé alla comprensione dell'altro. Saper "leggere" i gesti di compagni, avversari e arbitri è una competenza fondamentale che integra l'intelligenza motoria con quella sociale e tattica.

Ecco lo sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per questa lezione:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è trasformare gli alunni in "osservatori esperti", capaci di anticipare le situazioni di gioco decodificando i messaggi analogici (non verbali).

- Il Gesto come Strategia (Messaggio Analogico): Spiegate che in campo il silenzio non esiste. Un giocatore comunica dove vuole la palla con lo sguardo o con l'orientamento del busto. Fate riflettere sulla "difficoltà di falsificare" il linguaggio del corpo: mentre è facile mentire con le parole, è difficilissimo nascondere un'intenzione motoria (es. la direzione di un tiro) a un occhio allenato.
- La Funzione Metalinguistica (Riflettere sui Codici): Discutete l'importanza dei segnali convenzionali. Perché nella pallavolo il palleggiatore fa segnali dietro la schiena? Perché l'arbitro usa i gesti e non solo il fischietto? Portate gli alunni a capire che il gesto supera le barriere del rumore ambientale e della distanza.
- Mettersi nei panni dell'altro (Decentramento): Usate la pratica sportiva per allenare l'empatia. Decodificare un gesto significa capire cosa sta provando o pianificando l'altro. Se un avversario abbassa le spalle, sta caricando un salto o è stanco? Questa analisi sviluppa la capacità di "leggere" il contesto situazionale.

2. Laboratorio Approfondito: "Il Codice in Campo"

Questo laboratorio allena la capacità di osservazione critica e l'anticipazione motoria attraverso la simulazione tattica.

- Fase 1: Video-Analisi e "Fermi Immagine". Mostrate brevi clip di una partita di basket o calcio. Fermate il video un istante prima di un passaggio o di un tiro. Chiedete alla classe: "Cosa accadrà? Quale gesto del corpo ti fa capire la sua intenzione?". Analizzate la posizione dei piedi, l'inclinazione del capo e lo sguardo.
- Fase 2: Il Gioco dei Segnali Segreti. Dividete la classe in squadre. Ogni squadra deve inventare 3 gesti tattici segreti (es. "toccare il ginocchio = passaggio lungo", "braccio alzato = blocco"). Fate svolgere una mini-partita in cui è vietato parlare. L'obiettivo è coordinarsi solo attraverso la decodificazione dei gesti dei compagni.
- Fase 3: La Sfida della Finta (Anticipazione). A coppie. L'attaccante deve superare il difensore cercando di "ingannarlo" con il linguaggio del corpo (una finta di sguardo o di bacino). Il difensore deve spiegare dopo ogni azione quale segnale lo ha tratto in inganno o quale lo ha aiutato a capire la verità.
- Fase 4: Analisi e Debriefing. Seduti in cerchio, discutete: "È più facile decodificare un compagno o un avversario? Perché?", "Quali gesti sono universali (es. la gioia per un gol) e quali sono specifici di uno sport?".

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 8

La decodificazione dei gesti può risultare complessa per chi ha difficoltà nella percezione dei segnali sociali o nell'elaborazione visiva rapida.

- Supporto Visivo Strutturato (DSA/Autismo): Per gli alunni che faticano a interpretare le espressioni facciali o i gesti rapidi, fornite una Scheda dei Gestii Arbitrali e dei Segnali Tattici con foto reali e descrizioni brevi. L'ancoraggio visivo statico aiuta la memorizzazione prima della fase dinamica in campo.
- Tempi di Elaborazione (ADHD/DSA): Nella fase di gioco, questi alunni potrebbero "perdere" il segnale del compagno perché troppo veloce. Incoraggiate il gruppo a usare gesti ampi e prolungati (esagerazione del segnale) per favorire la riuscita della comunicazione inclusiva.
- Mediazione verbale della decodifica: Se un alunno con BES non riesce a "leggere" l'intenzione dell'avversario, il docente (o un compagno tutor) può fungere da "cronista dei gesti", descrivendo a voce alta ciò che sta accadendo: "Guarda, ha spostato il peso sul piede sinistro, sta per scattare a destra". Questa verbalizzazione aiuta a trasformare un'intuizione visiva in una conoscenza consapevole.

Soluzioni Verifica Sommativa

1. esercizi, attrezzi, terminologia ginnastica.
2. Vero/Falso: V, F, V, F, F, F, F, V, V, F.
3. B (Il relazionarsi presuppone il comunicare).
4. Piccoli: bastoni, bilancieri, cerchi, dischi, funicelle, giavellotti, martelli, palloni zavorrati. Grandi: palco di salita, trave, quadro svedese, spalliere.
5. Grandi attrezzi (strutture fisse per forza/sospensione); Piccoli attrezzi (manipolabili per coordinazione/ritmo).
6. Comunicazione paraverbale.
7. Comunicare e rappresentare scene utilizzando esclusivamente atti e gesti corporei, senza linguaggio verbale.
8. (Disegno a scelta dell'alunno, es. Time-out).
9. Insieme strutturato di segni e regole condiviso tra mittente e destinatario.
10. Danza classica, moderna, contemporanea, sportiva, teatro danza, urbana, breakdance, popolari, jazz.

Itinerario 3 – Oltre il gioco: storia e regole dello sport

Introduzione Metodologica

In questa fase il movimento si trasforma in gioco codificato e sport. L'approccio rifugge la specializzazione precoce promuovendo la multilateralità sportiva. Fortissimo è l'aggancio con l'Educazione Civica: attraverso le Olimpiadi e i principi del Fair Play, si impara che lo sport è un diritto e un laboratorio di cittadinanza.

INCLUSIONE BES / DSA

La complessità tecnico-tattica degli sport di squadra può frustrare gli alunni con DSA/BES. Utilizzate Lavagne Tattiche Visive prima di scendere in campo. Applicate regole adattate (es. permettere un rimbalzo in più nel tennis, o ridurre le dimensioni del campo di pallavolo). Valorizzare ruoli alternativi all'interno del team (es. cronometrista, statistico della squadra o arbitro con cartellini molto grandi e colorati).

APPROFONDIMENTO LABORATORIALE:

Le Nostre Mini-Olimpiadi Inclusive

Invece dei classici test standardizzati, organizzate una giornata di Mini-Olimpiadi dove la competizione è 'ipsativa' (l'alunno compete contro i propri record precedenti, non contro i compagni). Create 4 stazioni miste. Ogni alunno riceve una 'Carta Olimpica Personale' dove annotare i propri tempi, incentivando l'auto-miglioramento e premiando l'impegno e il Fair Play rispetto al solo risultato tecnico.

Spunti Didattici e Laboratori

Lezione 9

L'Itinerario 3 si apre con una riflessione profonda sul valore del gioco come strumento di crescita antropologica e sociale. La Lezione 9: Il gioco motorio nelle sue varie forme non è solo un momento di svago, ma la base pedagogica per la comprensione delle regole e della cooperazione che ritroveremo più avanti negli sport codificati.

Ecco lo sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per questa lezione:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far riscoprire agli alunni il piacere del gioco tradizionale come "patrimonio immateriale" e come esercizio di creatività motoria.

- L'Archeologia del Gioco: Spiegate che i giochi tradizionali (ruba bandiera, campana, tiro alla fune) sono nati in contesti dove non esistevano attrezzi sportivi. Chiedete ai ragazzi di analizzare i materiali originali: perché si usava un sasso piatto o un fazzoletto? Questo sviluppa il pensiero critico sulla disponibilità delle risorse e sull'ingegno umano.
- Dalla Regola subita alla Regola condivisa: Discutete in classe il concetto di "patto ludico". In un gioco tradizionale, se non si rispettano le regole, il gioco si rompe. Fate notare come queste regole siano meno rigide di quelle della pallavolo o del calcio: possono essere adattate dal gruppo (es. "In questo campo si può fare un passo in più"). Questo è un esercizio di democrazia partecipata.
- Il Gioco come Specchio Regionale: Collegate la lezione alla Geografia. Molti giochi hanno nomi o varianti diverse a seconda della regione italiana. Chiedete agli alunni di portare in classe la variante giocata dai nonni, valorizzando le radici culturali e le tradizioni locali.

2. Laboratorio Approfondito: "Il Game Designer dei Giochi di Una Volta"

Questo laboratorio trasforma gli studenti da semplici esecutori a "creatori di sistemi di gioco", stimolando l'inventiva e la capacità di analisi tecnica.

- Fase 1: La Prova dell'Originale. La classe viene divisa in gruppi. Ogni gruppo sceglie uno dei giochi descritti nel manuale (es. "Palla Prigioniera" o "Ruba Bandiera") e lo gioca seguendo le regole standard per 10 minuti.
- Fase 2: L'Analisi delle Dinamiche. Ogni gruppo deve compilare una scheda: "Cosa rende questo gioco divertente?", "Qual è la parte più difficile?", "Quale capacità motoria stiamo usando di più?" (es. velocità, equilibrio, agilità).
- Fase 3: L'Hackeraggio del Gioco (Variante Creativa). Ogni gruppo deve introdurre una variante che cambi il gioco originale. Esempi:
 - Ruba bandiera: si corre a coppie tenendosi per mano.
 - Palla avvelenata: si usano due palle contemporaneamente.
 - Corsa nei sacchi: si deve superare un ostacolo durante la corsa.
- Fase 4: Test e Feedback. I gruppi si scambiano le varianti e le provano. Al termine, si discute: "La variante ha migliorato il gioco o lo ha reso troppo caotico?". Questo consolida la comprensione della struttura del gioco motorio.

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 9

Il gioco tradizionale è intrinsecamente inclusivo, ma per gli studenti con fragilità occorre prestare attenzione ad alcuni aspetti tecnici e relazionali.

- Scomposizione procedurale (Task Analysis): Per gli alunni con DSA o difficoltà di comprensione, le regole dei giochi (specialmente quelli con fasi multiple come "Campana") possono risultare confuse. Fornite una sequenza visiva a icone (es. 1. Lancia il sasso → 2. Salta su un piede → 3. Prendi il sasso → 4. Torna indietro).
- Eliminare l'Eliminazione (BES/Ansia): Molti giochi tradizionali prevedono l'eliminazione dei giocatori (es. Palla Prigioniera). Per gli alunni con bassa autostima o difficoltà sociali, essere eliminati subito genera frustrazione. Trasformate l'eliminazione in un "cambio di ruolo": chi viene colpito non esce dal gioco, ma deve compiere una penitenza motoria (es. 5 saltelli) per rientrare subito, o diventa un "assistente" che aiuta i compagni.
- Adattamento dei tempi di reazione (ADHD/Disprassia): Nei giochi basati sulla rapidità (come "Ruba Bandiera"), il tempo di latenza tra il comando e la partenza può essere un ostacolo. Create categorie di partenza: l'insegnante non chiama solo numeri, ma dà comandi che permettano una frazione di secondo in più di elaborazione (es. "Corrano i numeri che sono il risultato di 2+2").

Lezione 10

L'itinerario 3 prosegue con una lezione dal profondo valore storico e simbolico: la Lezione 10: Dai giochi di Olimpia alle Olimpiadi moderne. In questa fase, lo sport abbandona la dimensione puramente ludica o addestrativa per diventare un fenomeno culturale globale. Questa lezione offre al docente l'opportunità di unire l'Educazione Fisica alla Storia, alla Mitologia e all'Educazione Civica.

Ecco lo sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per questa lezione:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far comprendere agli alunni che le Olimpiadi non sono solo una serie di gare, ma un "ponte" tra civiltà che veicola valori universali di pace e resilienza.

- Il Potere della "Ekecheiria" (La Tregua Olimpica): Spiegate il significato profondo della sospensione delle ostilità nell'antica Grecia. Ponete una domanda critica: "Sarebbe possibile oggi fermare tutti i conflitti

mondiali per un mese in nome dello sport?". Questo aggancio permette di discutere l'attualità e il ruolo dell'ONU nel promuovere la pace attraverso l'ideale olimpico.

- L'Evoluzione della Performance: Mettete a confronto le prove antiche (es. lo stadion o l'oplitodromos corsa con lo scudo) con le discipline moderne. Analizzate come la tecnologia (scarpe, materiali, piste) abbia cambiato i record, ma sottolineate che lo sforzo umano e la disciplina mentale rimangono identici dopo quasi 3000 anni.
- Donne e Olimpiadi: Dalla Proibizione alla Leggenda: Sottolineate l'esclusione totale delle donne nei giochi antichi e confrontatela con le imprese di campionesse citate nel testo come Federica Brignone. Usate la sua storia ("Dall'infortunio al mito") per spiegare il concetto di resilienza: come la forza di volontà possa ribaltare un pronostico medico avverso.

2. Laboratorio Approfondito: "Il Tedoforo della Classe: Valori in Staffetta"

Questo laboratorio trasforma la storia delle Olimpiadi in un'attività creativa e cinestesica che fissa i simboli e i significati dei Giochi.

- Fase 1: Ricerca Iconografica. Dividete la classe in gruppi. Ogni gruppo deve ricercare e illustrare uno dei simboli olimpici: i cinque cerchi (significato dei colori), la fiamma sacra, le medaglie e il motto "Citius, Altius, Fortius - Communiter".
- Fase 2: La Creazione dei "Valori Olimpici". Ogni gruppo scrive su dei cartoncini colorati un valore che ritiene fondamentale per lo sport (es. Lealtà, Coraggio, Sacrificio, Inclusione).
- Fase 3: La Staffetta Simbolica. In palestra, si organizza una staffetta. Il "testimone" è una torcia costruita dai ragazzi (o un cono). Ad ogni cambio, il corridore non passa solo la torcia, ma deve consegnare al compagno un "cartoncino del valore" e gridarlo a voce alta.
- Fase 4: Analisi e Debriefing. Al termine della gara, i cartoncini vengono incollati su un cartellone a forma di cerchi olimpici. Si discute: "Quale valore è stato più difficile da 'portare' durante la corsa?", "Cosa significa essere un tedoforo nella vita di tutti i giorni?".

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 10

La storia antica e i regolamenti moderni possono essere complessi da memorizzare. È fondamentale utilizzare mediatori didattici facilitati.

- Linee del Tempo Visive (DSA/ADHD): Per gli alunni che faticano con le date storiche, fornite una Linea del Tempo Illustrata. Invece di soli numeri (776 a.C., 1896 d.C., ecc.), inserite immagini chiave: un tempio greco, De Coubertin, un atleta moderno. Questo aiuta la memorizzazione per associazione visiva.
- Focus sulle Paralimpiadi (Inclusione Motoria): Valorizzate la figura di Ludwig Guttman (citato a pag. 163). Per gli studenti con disabilità motoria, lo studio delle Paralimpiadi è un momento di forte empowerment. Mostrate video di atleti paralimpici per spiegare che l'eccellenza sportiva non risiede nella forma fisica "standard", ma nell'adattamento e nella determinazione.
- Semplificazione dei Testi (BES/Linguaggio): Per la comprensione dei testi lunghi (come la cronaca dell'infortunio della Brignone), fornite versioni con font ad alta leggibilità e suddivise in brevi paragrafi con parole chiave evidenziate in grassetto. Utilizzate la tecnica del "riassunto per immagini" per verificare la comprensione.

Lezione 11

L'Itinerario 3 prosegue focalizzandosi sulla dimensione del singolo atleta con la Lezione 11: Lo sport individuale e le sue regole. In questa fase, l'allievo non si confronta solo con un avversario, ma soprattutto con i propri limiti, la propria coordinazione fine e la gestione della concentrazione. La lezione copre discipline pilastro come l'Atletica Leggera, il Tennis e il Tennistavolo, offrendo spunti che spaziano dalla biomeccanica alla storia contemporanea.

Ecco lo sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per questa lezione:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far comprendere che negli sport individuali la tecnica è lo strumento per ottimizzare l'energia e che la regola è la cornice che garantisce l'equità della sfida.

- La Fisica del Gesto (Atletica Leggera): Analizzate con i ragazzi la differenza tra il camminare e il correre spiegando il concetto di "fase di volo". Utilizzate la scomposizione del salto in lungo (rincorsa, stacco, volo, atterraggio) per far capire come ogni fase sia propedeutica alla successiva. Per i lanci, introducete il concetto di traiettoria e angolo di uscita usando il vortex, attrezzo propedeutico ideale per la spalla del preadolescente.
- Il Codice del Punteggio (Tennis): Spiegate l'affascinante origine del punteggio del tennis (15, 30, 40) legata ai quadranti dell'orologio. Questo aiuta a memorizzare una regola apparentemente illogica. Utilizzate la figura di Jannik Sinner (pag. 152) per discutere della "tenuta mentale": come un ragazzo delle Dolomiti sia passato dallo sci al tennis mondiale grazie alla dedizione e alla capacità di gestire la pressione nei punti decisivi.
- La Geometria del Tavolo (Tennistavolo): Non chiamatelo solo "ping-pong". Analizzate l'importanza dello spin (rotazione) e della coordinazione oculo-manuale. Fate riflettere gli alunni su come la velocità di reazione sia più determinante della forza bruta in questa disciplina.

2. Laboratorio Approfondito: "Il Mio Decathlon Personale"

Questo laboratorio trasforma la classe in un centro di valutazione atletica, dove l'obiettivo non è battere i compagni, ma stabilire una "linea di base" per il proprio miglioramento futuro.

- Fase 1: Allestimento delle Stazioni. Dividete la palestra in 4 aree: 1. Velocità (scatto 30m); 2. Salto (lungo da fermo); 3. Lancio (vortex o palla medica); 4. Precisione (servizio tennis o tennistavolo).
- Fase 2: Rilevazione Biomeccanica. Gli studenti, a coppie, si osservano a vicenda. Mentre uno esegue, l'altro osserva un dettaglio tecnico specifico (es: "Ha usato le braccia per darsi slancio nel salto?" o "Ha staccato prima della linea?").
- Fase 3: Registrazione dei Dati. Ogni alunno compila la propria scheda (ispirata alle tabelle di pag. 197-199 del testo), inserendo i risultati ottenuti.
- Fase 4: Analisi e Debriefing. Analizzate collettivamente i risultati: "In quale prova la tecnica ha contato più della forza?", "Come è cambiata la vostra concentrazione tra il primo e l'ultimo tentativo?". Questo esercizio introduce il concetto di "valutazione ipsativa" (confronto con se stessi).

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 11

Gli sport individuali possono essere molto frustranti per chi ha difficoltà di coordinazione o di gestione dell'ansia. La personalizzazione è la chiave.

- Semplificazione del Punteggio e del Campo (DSA/Disprassia): Nel tennis e tennistavolo, il conteggio rapido può mandare in confusione. Fornite segnapunti visivi o permettete il conteggio lineare (1, 2, 3...). Per chi ha difficoltà motorie, adattate lo spazio: usate palline più grandi e lente (soft-tennis) o abbassate la rete, garantendo il successo del gesto tecnico (autoefficacia).
- Sport Adattato (Inclusione Motoria): Prendete spunto dal paragrafo "Sport Adattato" (pag. 163). Se in classe ci sono alunni con disabilità, introducete il Sitting Volley o il Tennistavolo facilitato per tutta la classe. Far provare a tutti lo sport adattato normalizza la diversità e sposta il focus sulle abilità residue anziché sulla mancanza.
- Checklist Visive per la Tecnica (ADHD/DSA): Per discipline con molte fasi (come il salto in alto o il getto del peso), fornite checklist plastificate con 3 passaggi chiave illustrati. I ragazzi con deficit di attenzione possono consultarle per auto-correggersi senza dipendere continuamente dal docente, favorendo l'autonomia.
- L'uso dei sensori: Se disponibile, l'uso di semplici app per smartphone che misurano la velocità di scatto può motivare moltissimo i ragazzi con ADHD, trasformando l'esercizio fisico in una sfida tecnologica precisa.

Lezione 12

L'itinerario 3 prosegue spostando l'attenzione dal singolo al gruppo con la Lezione 12: Lo sport di squadra e le sue regole. L'allenamento sportivo giovanile e test motori. In questa fase, l'obiettivo pedagogico è duplice: da un lato, l'allievo deve comprendere le dinamiche tecnico-tattiche di collaborazione (Pallacanestro, Pallavolo, Calcio a 5); dall'altro, deve acquisire una consapevolezza scientifica del proprio stato fisico attraverso i test motori e i principi dell'allenamento giovanile.

Ecco lo sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per questa lezione:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far comprendere che negli sport di squadra l'intelligenza motoria si fonde con quella sociale: non conta solo "saper fare", ma "saper fare insieme".

- Dall' "Io" al "Noi" (La Tattica Collettiva): Spiegate il concetto di spaziatura (spacing) e tempismo (timing). Utilizzate esempi concreti come il "Dai e Vai" nella pallacanestro o la "copertura" nel calcio a 5. Fate riflettere gli studenti su come il movimento di un giocatore senza palla sia spesso più determinante per il gol/canestro rispetto a chi ha il pallone tra le mani.
- I "3 No" dell'Allenamento Giovanile: Sulla base del testo (pag. 193), discutete con la classe perché la specializzazione precoce sia dannosa. Spiegate che a 11-14 anni il cervello deve imparare il maggior numero di schemi motori diversi (multilateralità). Usate la metafora della "cassetta degli attrezzi": più strumenti impariamo a usare ora, meglio sapremo risolvere i problemi sportivi da adulti.
- La Scienza della Valutazione (I Test Motori): Introducete il concetto di "dato oggettivo". Spiegate che il Test di Cooper o il salto in lungo da fermo non servono a dare un "voto al talento", ma a misurare l'efficienza degli apparati studiati nell'itinerario 1. Insegnate il calcolo dell'IMC (Indice di Massa Corporea) come strumento di monitoraggio della salute, non come giudizio estetico.

2. Laboratorio Approfondito: "Analisti e Atleti: Il Monitoraggio della Squadra"

Questo laboratorio trasforma la classe in un piccolo "centro di medicina dello sport" dove i ragazzi si alternano nei ruoli di atleta, rilevatore di dati e analista tattico.

- Fase 1: Rilevazione Antropometrica e Motoria. Gli studenti, divisi in triadi, compilano la "Scheda riassuntiva" (pag. 240). Misurano statura, peso, apertura braccia e svolgono due test di base: Salto in lungo da fermo (forza esplosiva) e Tapping (rapidità).
- Fase 2: Applicazione Tattica in Situazione. Si gioca una mini-partita (es. Pallavolo 4vs4). L'obiettivo non è il punteggio, ma l'esecuzione di un fondamentale collettivo specifico spiegato nel testo (es. la rotazione corretta o il posizionamento in ricezione "a W").
- Fase 3: L'Osservatore Tecnico. Mentre due squadre giocano, la terza squadra siede a bordo campo con una "check-list" e osserva un compagno specifico, segnando quante volte ha mantenuto la "posizione fondamentale" o ha eseguito un passaggio corretto.
- Fase 4: Analisi Incrociata e Debriefing. In cerchio, si confrontano i dati: "Chi ha i valori più alti nel salto in lungo ha avuto vantaggi a muro nella pallavolo?", "Come ha influito la stanchezza (frequenza cardiaca elevata) sulla precisione dei passaggi a fine partita?".

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 12

Gli sport di squadra e i test motori possono generare ansia da prestazione o confusione procedurale. L'adattamento è fondamentale per garantire il successo di tutti.

- Lavagne Tattiche Visive (DSA/ADHD): Per gli alunni che faticano a memorizzare le rotazioni della pallavolo o gli schemi del calcio a 5, utilizzate lavagne magnetiche o schemi plastificati colorati. La visualizzazione spaziale del movimento facilita la comprensione molto più di una spiegazione verbale lunga.
- Valorizzazione dei Ruoli di Supporto (Inclusione Motoria): Se un alunno ha una disabilità motoria o un infortunio temporaneo, non deve essere un semplice spettatore. Assegnategli il ruolo di "Match Analyst" o

"Cronometrista Ufficiale": dovrà gestire i tempi dei test motori o registrare le statistiche della squadra, sentendosi parte integrante del successo del gruppo.

- Test "Ipsativi" (BES/Bassa Autostima): Per gli alunni con fragilità emotiva, presentate i test motori (pag. 197-199) come una sfida contro il proprio "io del mese scorso". Invece di confrontare i loro risultati con le tabelle nazionali "scarso/ottimo", premiate la percentuale di miglioramento individuale tra la prima e la seconda rilevazione dell'anno.
- Semplificazione delle Regole (Task Analysis): Negli sport di squadra, riducete il numero di variabili. Ad esempio, nella pallavolo permettete il fermo-palla o un rimbalzo a terra per gli alunni con disprassia, per consentire loro di partecipare all'azione collettiva senza interrompere continuamente il flusso del gioco.

Lezione 13

L'itinerario 3 si conclude con un tema che rappresenta il cuore etico dell'intero manuale: la Lezione 13: Il Fair Play. In questa fase, lo sport smette di essere solo movimento e competizione per diventare una vera e propria palestra di vita e di cittadinanza. Non si studiano solo regole tecniche, ma i valori che permettono la convivenza civile e il rispetto dell'altro, in linea con il recente inserimento dello sport nella Costituzione Italiana.

Ecco lo sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per questa lezione:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far comprendere che il Fair Play non è un optional per "buoni", ma la condizione essenziale affinché lo sport (e la società) esistano.

- Dalla Regola al Valore (Etica Sportiva): Discutete con la classe la differenza tra "giocare secondo le regole" (obbedienza formale) e "giocare con lealtà" (adesione interiore). Analizzate i 10 impegni della Carta del Fair Play (pag. 208) e chiedete agli alunni di identificare situazioni reali (anche non sportive) in cui queste regole potrebbero fare la differenza.
- Sport e Legge (La Costituzione): Commentate l'inserimento dello sport nell'Articolo 33 della Costituzione italiana (modifica del 2023). Spiegate che lo sport è ora un diritto riconosciuto dallo Stato per il suo valore educativo e sociale. Questo trasforma l'ora di Educazione Fisica da semplice "ora di ginnastica" a un momento di esercizio di un diritto costituzionale.
- Territorio e Identità (La Coppa Italia delle Regioni): Utilizzate l'esempio della manifestazione ciclistica (pag. 210) per spiegare come lo sport possa valorizzare le eccellenze locali e la sostenibilità ambientale. Chiedete ai ragazzi: "Come può lo sport aiutare a far conoscere la nostra regione?".

2. Laboratorio Approfondito: "Il Tribunale del Fair Play"

Questo laboratorio trasforma la teoria in un'esperienza di giudizio critico e di "gioco di ruolo", aiutando gli studenti a interiorizzare i diritti e i doveri degli atleti.

- Fase 1: Il Caso Controversia. L'insegnante propone un caso reale o immaginario di "slealtà" sportiva (es. un giocatore che segna con la mano senza ammetterlo, un genitore che insulta l'arbitro, un atleta che aiuta l'avversario caduto perdendo la gara).
- Fase 2: Il Processo. Dividete la classe in tre gruppi: 1. L'Accusa (che sostiene la violazione della Carta del Fair Play); 2. La Difesa (che cerca di spiegare le ragioni dell'atleta o del gesto); 3. Il Collegio dei Saggi (gli arbitri che devono emettere una sentenza basata sulla Carta dei diritti del Ragazzo nello sport).
- Fase 3: Il Dibattito. Ogni gruppo espone le proprie ragioni citando i punti specifici del manuale (pagg. 208-209). L'obiettivo non è condannare, ma trovare una soluzione riparativa (es. "Cosa avrebbe dovuto fare l'atleta per essere leale?").
- Fase 4: Analisi e Debriefing. Al termine del "processo", si firma collettivamente il Contratto Formativo (pag. 212). Si discute: "È stato difficile difendere un comportamento sleale?", "Quale diritto della Carta del Ragazzo vi sembra più importante oggi?".

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 13

Il Fair Play è, per sua natura, il momento massimo dell'inclusione, ma i documenti scritti (Carte e Articoli) possono risultare pesanti per chi ha difficoltà di lettura.

- Carte dei Diritti a Fumetti o Icone (DSA): Per gli alunni con DSA, trasformate i 10 punti della "Carta dei diritti del Ragazzo" in una sequenza di icone o disegni. Invece di leggere l'intero testo, l'alunno può associare un'immagine al concetto (es. un cuore per il "diritto di divertirsi", una bilancia per il "diritto di misurarsi con pari probabilità di successo").
- Valorizzazione del "Diritto di non essere un campione" (BES/Ansia): Questo è il punto più inclusivo del manuale (pag. 209). Discutetelo apertamente per rassicurare gli alunni con fragilità motorie o bassa autostima. Create un clima in cui l'impegno e la correttezza pesino sulla valutazione quanto (o più) della performance tecnica.
- Semplificazione Linguistica (Cittadinanza/L2): Per gli studenti stranieri o con difficoltà di linguaggio, utilizzate la tecnica del "Pair Debating" (discussione in coppia): un alunno con buone proprietà di linguaggio aiuta il compagno a formulare il proprio pensiero durante il laboratorio del "Tribunale", garantendo che ogni voce venga ascoltata nel rispetto dei principi democratici della Costituzione.
- Esempi Visivi di Sport Adattato: Collegate il Fair Play al concetto di Sport Adattato (visto nella Lez. 11). Mostrate che la vera lealtà sta nel creare le condizioni affinché tutti possano giocare.

Soluzioni Verifica Sommativa

1. frontali, all'indietro o rovesciati, salto.

2. Vero/Falso: V, F, F, V, V, V, F, V, F, V.

3. A (Sport di situazione).

4. Atletica: testimone, ostacoli, pedana, corsia, starter, saltometro, staffetta. Basket: tre secondi, tabellone, passi. Volley: bagher, battuta, muro, difesa W, ripresa bassa, doppio tocco, arbitro linea. Calcio a 5: rigore, rimessa dal fondo, calcio d'angolo, dribbling.

5. Multilateralità, gradualità, adeguato carico, potenziamento naturale.

6. Contratto Formativo (impegni del docente).

7. Attività ludico-fisiche tramandate, con regole flessibili per favorire la socializzazione.

8. Roma 1960, Barcellona 1992, St. Louis 1904, Seul 1988, Amsterdam 1928, Messico 1968, Montreal 1976, Tokio 1964, Mosca 1980, Stoccolma 1912.

9. Battuta, Bagher, Palleggio, Schiacciata, Muro.

10. Velocità, Staffette, Ostacoli, Mezzofondo, Fondo, Marcia, Salti, Lanci, Prove multiple.

Itinerario 4 – Proteggere la vita: sicurezza a 360°

Introduzione Metodologica

Questo itinerario sposta il focus dalla prestazione all'Educazione alla Salute. È l'età ideale per fissare le norme della prevenzione, della sicurezza stradale, dell'igiene e del corretto stile di vita (approccio One Health). L'obiettivo didattico primario è costruire responsabilità verso il proprio corpo (alimentazione, igiene, contrasto al doping) e verso gli altri (primo soccorso, norme stradali).

INCLUSIONE BES / DSA

Concetti astratti come l'igiene alimentare o il primo soccorso devono diventare tangibili. Utilizzate immagini reali (es. etichette nutrizionali da leggere insieme) o oggetti concreti (la vera cassetta del pronto soccorso da esplorare). Per le emergenze, fornite Checklist visive step-by-step (es. 1. Controlla il pericolo -> 2. Chiama il 112 -> 3. Parla con l'operatore) per evitare confusione procedurale.

APPROFONDIMENTO LABORATORIALE:

Simulazione Emergenza (Role-Play)

L'insegnamento del primo soccorso richiede simulazione pratica. Dividete la classe in triadi e assegnate ruoli precisi: 1. L'Infortunato (che finge un malore o trauma specifico); 2. Il Soccorritore (che valuta la scena e posiziona il compagno); 3. L'Operatore 112 (con cui il soccorritore deve dialogare fornendo dati precisi: luogo, cosa è successo, stato della vittima). Far ruotare i ruoli aiuta ad automatizzare le procedure.

Spunti Didattici e Laboratori

Lezione 14

L'Itinerario 4 si apre con un passaggio fondamentale: dalla competizione sportiva alla cura del sé e della vita. La Lezione 14: Salute e benessere: noi e il mondo intorno trasforma l'Educazione Fisica in una disciplina di consapevolezza biologica e psicologica. L'obiettivo non è più solo muoversi, ma capire perché e come il movimento garantisce l'equilibrio tra corpo, mente e ambiente (approccio One Health).

Ecco lo sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per questa lezione:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far interiorizzare agli alunni il concetto di salute non come "assenza di malattia", ma come uno stato di benessere dinamico e multidimensionale.

- Il Triangolo del Benessere: Spiegate la definizione dell'OMS utilizzando un grafico. La salute è un triangolo equilatero i cui lati sono: Benessere Fisico, Benessere Mentale e Benessere Sociale. Se un lato si accorcia (es. ci si allena molto ma ci si isola dagli amici), l'intera struttura crolla. Chiedete ai ragazzi di valutare la propria "forma" attuale in questo triangolo.
- Auxologia: "L'Età dei Grandi Cambiamenti": Utilizzate i concetti di Proceritas (allungamento) e Turgor (ingrossamento) per spiegare la loro attuale fase di crescita. Fate riflettere la classe: "Avete notato una temporanea goffaggine nei movimenti? È normale: le leve (ossa) si sono allungate, ma il software (cervello) deve ancora aggiornare le mappe motorie". Questo rassicura gli alunni che vivono con disagio il cambiamento puberale.
- La Respirazione come Telecomando del Sistema Nervoso: Spiegate che la respirazione è l'unica funzione vitale automatica su cui possiamo intervenire volontariamente. Insegnate la differenza tra respirazione toracica (ansia/emergenza) e diaframmatica (calma/recupero). Mostrate come il diaframma agisca come una pompa che massaggia gli organi interni.

2. Laboratorio Approfondito: "L'Officina del Benessere e del Respiro"

Questo laboratorio insegna agli studenti a passare volontariamente da uno stato di stress a uno di calma, fornendo strumenti di auto-regolazione emotiva.

- Fase 1: Il "Check-in" Corporeo. Gli studenti si stendono in decubito supino. Devono chiudere gli occhi e "scansionare" il corpo, identificando tensioni muscolari (es. mascella serrata, spalle alzate) o ritmi respiratori affannosi.
- Fase 2: Stress-Test e Reazione. Si esegue un minuto di attività intensa (burpees o skip). Subito dopo, si torna a terra. L'obiettivo è calmare il battito e il fiato esclusivamente attraverso la tecnica della respirazione diaframmatica (inspirazione 4 secondi, apnea 2, espirazione 6).
- Fase 3: Rilassamento Guidato (Training Frazionato). L'insegnante guida la decontrazione dei distretti muscolari uno ad uno, partendo dai piedi fino ai muscoli del volto, seguendo la progressione indicata a pag. 229 del manuale.
- Fase 4: Analisi e Debriefing. Seduti in cerchio, si discute: "Quanto tempo ci avete messo a tornare calmi?", "Cosa avete provato quando avete concentrato il respiro sulla pancia?". Si fissa il concetto che la salute mentale e fisica sono collegate dal respiro.

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 14

La percezione del proprio benessere e la gestione del rilassamento richiedono un ambiente protetto e istruzioni multimodali.

- Mediatori Visivi per la Respirazione (DSA/Disprassia): Per chi fatica a visualizzare il movimento interno del diaframma, utilizzate un palloncino o una "palla di Hoberman" che si espande e si contrae a ritmo. L'allievo deve sincronizzare il proprio respiro con l'espansione visiva dell'oggetto.
- Ambiente Sensoriale Protetto (Autismo/ADHD): La fase di rilassamento può essere difficile per chi soffre di iper-sensibilità acustica o ha difficoltà a stare fermo. Permettete l'uso di cuffie antirumore (se la voce del docente è microfonata o udibile) o lasciate che l'alunno stringa una "palla anti-stress" durante la sessione per scaricare l'energia residua in modo controllato.
- Semplificazione Lessicale (Auxologia): Termini come "proceritas" o "endogeno" possono essere sostituiti con "fase di allungamento" e "cause interne". Fornite una checklist illustrata degli stili di vita sani (pag. 225) per aiutare la memorizzazione dei pilastri della salute senza sovraccarico mnemonico.
- Checklist del Benessere: Invece di una relazione scritta, fate compilare una tabella a icone dove l'alunno segna giornalmente se ha dormito bene, mangiato frutta/verdura e fatto movimento, trasformando la teoria in una routine concreta e visibile.

Lezione 15

L'itinerario 4 prosegue con un tema fondamentale per l'autonomia e la salute a lungo termine: la Lezione 15: Igiene alimentare e personale. In questa fase, l'obiettivo non è solo fornire nozioni biochimiche sui nutrienti, ma trasformare gli studenti in "consumatori critici" e individui responsabili della propria cura quotidiana.

Ecco lo sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per questa lezione:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far comprendere che il cibo è il "carburante" della macchina umana e che l'igiene è la prima forma di prevenzione contro le malattie.

- La Doppia Piramide (Salute e Clima): Introdurrete il concetto rivoluzionario citato nel testo (Fondazione Barilla/Università Federico II). Spiegate che ciò che fa bene a noi (frutta, verdura, legumi) coincide con ciò che danneggia meno il pianeta. Chiedete ai ragazzi: "Perché un hamburger ha un impatto ambientale maggiore di un piatto di lenticchie?".
- I Macronutrienti come Materiali da Costruzione: Usate l'analogia del cantiere edile per spiegare i principi nutritivi:

- Proteine: I mattoni (costruiscono i muscoli).
- Glucidi e Lipidi: La corrente elettrica e il generatore (energia immediata e di riserva).
- Vitamine e Sali Minerali: Gli operai che controllano che tutto funzioni (regolatori).
- L'Igiene come "Armatura": Discutete l'importanza dell'igiene post-allenamento. Non è solo una questione estetica, ma di salute: il sudore che si asciuga sulla pelle e le scarpe umide sono l'ambiente ideale per batteri e funghi (micosi). Spiegate l'importanza di cambiare sempre la maglietta e usare le ciabatte in doccia.
- Il rapporto con il corpo (Disturbi Alimentari): Affrontate con delicatezza i disturbi come anoressia e bulimia. Spiegate che l'energia (calorie) è necessaria per crescere e che il corpo in questa età (11-14 anni) ha bisogno di un bilancio energetico positivo ma equilibrato.

2. Laboratorio Approfondito: "Detective delle Etichette e Nutrizionista della Classe"

Questo laboratorio trasforma la teoria in un'analisi pratica di ciò che gli studenti consumano realmente, insegnando loro a leggere i dati antropometrici.

- Fase 1: L'Analisi dello Snack. Chiedete agli studenti di portare in classe la confezione di una merendina o di uno snack che consumano abitualmente. Insieme, individuate nelle etichette la quantità di zuccheri e grassi saturi. Confrontate i dati con la "Piramide Alimentare" (pag. 234).
- Fase 2: Rilevazione dei Dati Antropometrici. Utilizzando la strumentazione della scuola (bilancia, statimetro, nastro metrico), gli studenti, a coppie, rilevano i dati seguendo la metodica di pag. 239: statura, peso, apertura braccia.
- Fase 3: Il Calcolo dell'IMC. Ogni studente calcola il proprio Indice di Massa Corporea utilizzando la formula del manuale: $\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Statura (m)}^2}$.
- Fase 4: Analisi e Debriefing. Seduti in cerchio, si discute: "Quante 'calorie vuote' (zuccheri senza nutrienti) abbiamo trovato negli snack?", "Come cambiano i nostri dati antropometrici durante la crescita?". Si fissa il concetto che il peso è solo un numero e va sempre messo in relazione alla statura e alla composizione corporea.

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 15

L'educazione alimentare e l'igiene possono toccare corde sensibili legate all'immagine corporea o a difficoltà cognitive nel calcolo.

- Semplificazione del Calcolo (DSA/Discalculia): Il calcolo dell'IMC può risultare ostico. Fornite una tabella a doppia entrata (nomogramma) dove incrociando altezza e peso l'alunno può individuare visivamente la propria fascia, senza dover eseguire l'operazione matematica complessa.
- Approccio Visivo e Cromatico (BES/Autismo): Utilizzate il concetto di "Alimentazione Arcobaleno" (pag. 225). Invece di parlare di grammi e percentuali, chiedete agli alunni di colorare un diario alimentare in base al colore del cibo mangiato (es. Rosso = pomodoro, Arancio = carota). È un modo intuitivo per verificare la varietà dei nutrienti.
- Sensibilità e Privacy (Dati Antropometrici): La rilevazione di peso e altezza può generare imbarazzo o ansia da giudizio. Garantite l'assoluta privacy: le misurazioni devono avvenire in un angolo protetto e i dati devono restare personali. Gli alunni con BES possono scegliere di usare dati fittizi forniti dal docente per imparare la procedura senza esporsi.
- Checklist Visiva dell'Igiene: Per gli alunni con difficoltà organizzative (ADHD/Disprassia), fornite una checklist a icone da tenere nel borsone della palestra (es. icona ciabatte, icona asciugamano, icona ricambio pulito) per automatizzare la routine dell'igiene post-gara.

Lezione 16

L'itinerario 4 prosegue con una lezione fondamentale per l'incolumità degli studenti dentro e fuori la scuola: la Lezione 16: Prevenzione e Sicurezza. In questa fase, l'Educazione Fisica diventa il terreno per l'acquisizione di comportamenti responsabili e civici. La sicurezza non è presentata come un insieme di divieti, ma come la capacità di gestire il rischio in palestra, in acqua e sulla strada, includendo la tutela della propria integrità biologica contro il pericolo del doping.

Ecco lo sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per questa lezione:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è far comprendere che la sicurezza dipende dalla conoscenza delle regole e dalla vigilanza attiva su se stessi e sugli altri.

- **La Sicurezza in Palestra (Assistenza Ginnica):** Spiegate che l'assistenza non è solo l'aiuto del docente. Introdurrete il concetto di "Assistenza Morale" e "Didattica": incoraggiarsi a vicenda e conoscere i propri limiti è la prima forma di prevenzione. Fate ispezionare agli alunni la stabilità dei grandi attrezzi (es. le spalliere o il quadro svedese) prima dell'uso, rendendoli partecipi della manutenzione della sicurezza.
- **Il Codice della Vita (Sicurezza Stradale):** Analizzate le novità del Nuovo Codice della Strada (Legge 177/2024). Focus particolare sui monopattini elettrici (obbligo di casco e assicurazione) e sulla distanza di sicurezza dai ciclisti (1,5 metri). Utilizzate la segnaletica verticale e orizzontale come un vero e proprio linguaggio da decodificare per "sopravvivere" nel traffico.
- **Sicurezza in Acqua (Prevenzione Annegamento):** Anche se non siete in piscina, spiegate il pericolo dell'iperventilazione prima dell'apnea e l'importanza del "compagno di immersione". Collegate questo alla fisiologia dell'apparato respiratorio vista nell'itinerario 1.
- **Il Doping come Violazione della Sicurezza:** Presentate il doping non solo come imbroglio sportivo, ma come un reato penale (Legge 376/2000) e un attentato alla sicurezza biologica del proprio corpo. Discutete di come le sostanze dopanti siano "falle" nel sistema di sicurezza naturale dell'organismo.

2. Laboratorio Approfondito: "Il Circuito della Città Sicura"

Questo laboratorio trasforma la palestra in una mini-città, dove gli studenti devono muoversi rispettando le regole del Codice della Strada e della prevenzione.

- **Fase 1: Allestimento della Sede Stradale.** Utilizzando nastro adesivo, cinesini e cerchi, create un percorso che includa una carreggiata, un marciapiede, un attraversamento pedonale e una pista ciclabile. Posizionate dei cartelli "fai-da-te" di obbligo, divieto e pericolo lungo il tragitto.
- **Fase 2: Ruoli e Circolazione.** Dividete la classe in tre gruppi: 1. I Pedoni; 2. I Ciclisti/Monopattinisti; 3. Gli Agenti del Traffico (che usano i segnali manuali visti a pag. 249).
- **Fase 3: Simulazione di Situazioni Critiche.** L'insegnante inserisce degli imprevisti: un ostacolo sulla carreggiata (pericolo), un semaforo che diventa rosso, o un ciclista che deve sorpassare. Gli alunni devono reagire applicando le norme corrette (es. i ciclisti in fila indiana, i pedoni che guardano a sinistra e destra).
- **Fase 4: Analisi e Debriefing.** Seduti in cerchio, si discute: "Qual è stata la manovra più difficile da eseguire?", "Perché è fondamentale che il ciclista si faccia vedere con luci e catarifrangenti?", "Come vi siete sentiti nel ruolo di Agenti del Traffico?".

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 16

Le norme di sicurezza e la segnaletica richiedono un'elevata capacità di astrazione e memoria visiva che può essere supportata con mediatori specifici.

- **Glossario Visivo della Strada (DSA/Dislessia):** La lettura del Codice della Strada può essere complessa. Fornite una Mappa Concettuale dei Segnali basata sulla forma e sul colore (es. Triangolo Rosso = Pericolo, Cerchio Rosso = Divieto). Usate icone grandi e pochi testi.
- **Percorsi Guidati Cromaticamente (Autismo/Disprassia):** Per gli alunni che faticano a orientarsi nello spazio o a seguire regole sequenziali, utilizzate colori guida a terra in palestra: il percorso verde è sempre sicuro

per il pedone, quello giallo richiede attenzione. Questo riduce l'ansia da prestazione e il rischio di collisioni durante il laboratorio.

- Checklist di Sicurezza del Borsone (ADHD): Fornite una piccola scheda plastificata da tenere nel borsone con i "3 passi per la sicurezza": 1. Controllo le scarpe (allacciate); 2. Controllo l'attrezzo; 3. Ascolto il fischiotto. Questo aiuta l'alunno con deficit di attenzione a creare una routine di auto-protezione.
- Semplificazione dei Segnali Manuali: Per i segnali del vigile o le segnalazioni arbitrali, usate il Modeling (imitazione): l'insegnante esegue il gesto lentamente e l'alunno lo ripete come in uno specchio, associandolo a un'unica parola chiave (es. "ALT", "VIA").

Lezione 17

L'itinerario 4 si conclude con una delle lezioni più importanti per la formazione del cittadino e dello sportivo: la Lezione 17: Assistenza sanitaria. Questa lezione non si limita a fornire nozioni mediche, ma mira a rendere gli studenti capaci di gestire l'urgenza con calma, razionalità e competenza, distinguendo tra ciò che è possibile fare come primi soccorritori e ciò che spetta esclusivamente al personale sanitario.

Ecco lo sviluppo organico e dettagliato degli spunti didattici e del laboratorio per questa lezione:

1. Sviluppo degli Spunti Didattici

L'obiettivo è trasformare lo studente in un "osservatore consapevole" e un soccorritore responsabile, capace di prevenire il panico attraverso la conoscenza delle procedure.

- La Catena della Sopravvivenza: Spiegate che il primo soccorso non è "fare il medico", ma agire tempestivamente per mantenere in vita una persona in attesa dei soccorsi qualificati. Analizzate i passaggi del protocollo ABC (Airway, Breathing, Circulation): liberare le vie respiratorie, controllare il respiro, supportare il circolo.
- Sintomatologia e Intervento: Utilizzate le schede del manuale (pagg. 259-266) per creare un catalogo mentale dei traumi. Invece di farli studiare a memoria, stimolate il ragionamento: "Se vedo un osso che spunta (frattura esposta), perché è pericoloso muovere l'infortunato?" o "Perché nel colpo di calore la pelle è calda e secca mentre nel collasso è fredda e sudata?".
- Prevenzione e Vigilanza: Collegare l'assistenza sanitaria all'igiene degli spogliatoi e all'idoneità degli indumenti (pag. 258). Discutete di come una scarpa slacciata o un locale poco aerato possano essere la causa scatenante di un incidente, rendendo la prevenzione la "prima forma di soccorso".

2. Laboratorio Approfondito: "L'Unità di Crisi: Simulazione di Primo Soccorso"

Questo laboratorio trasforma la teoria in un'esercitazione pratica di gestione dello stress e delle manovre base, fondamentale per automatizzare i comportamenti corretti.

- Fase 1: La Chiamata di Emergenza (Role-Play). A coppie. Uno studente finge di trovare un compagno a terra in palestra; l'altro fa l'operatore del 112/118. L'obiettivo è fornire informazioni precise: Dove siamo? Cosa è successo? La vittima respira? È cosciente? Si lavora sulla capacità di mantenere la calma e comunicare dati oggettivi.
- Fase 2: Gestione dei Piccoli Traumi. In stazioni separate, i ragazzi simulano il trattamento di:
 - Epistassi: Posizione corretta del capo e compressione della narice.
 - Crampo: Manovra di allungamento forzato del muscolo (es. polpaccio).
 - Contusione: Applicazione corretta del ghiaccio (non a contatto diretto con la pelle).
- Fase 3: La Posizione Laterale di Sicurezza (PLS). A coppie, gli studenti imparano la sequenza per mettere in sicurezza un compagno incosciente che respira, per evitare l'ostruzione delle vie aeree, seguendo i passaggi illustrati nel testo.
- Fase 4: Analisi e Debriefing. Seduti in cerchio, si discute: "Qual è stata la manovra che vi ha creato più insicurezza?", "Perché è fondamentale non somministrare liquidi a chi è svenuto?". Si chiarisce che l'obiettivo è "proteggere, avvertire e soccorrere" (protocollo PAS).

3. Inclusione BES / DSA per la Lezione 17

Il tema del soccorso e dei traumi può generare ansia o impressionabilità. È fondamentale gestire il carico emotivo con mediatori chiari.

- Algoritmi Visivi (DSA): Fornite mappe procedurali ad albero (Sì/No). Esempio: "La vittima risponde? → NO → Respira? → Sì → Metti in PLS". Questo aiuta gli alunni con DSA o difficoltà di pianificazione a seguire la logica del soccorso senza perdersi nel testo.
- Checklist della Emergenza (ADHD): I ragazzi con deficit di attenzione beneficiano di regole mnemoniche brevi e ritmate (es. la regola del "3-5 minuti" per la compressione nasale). Fornite una scheda tascabile con i numeri di emergenza e i 3 dati fondamentali da dire al telefono.
- Modeling e Simulazione senza Sangue: Per evitare l'impressionabilità, utilizzate manichini o "bollini colorati" per indicare le ferite durante le simulazioni. Il Modeling del docente (eseguire la manovra lentamente e farla ripetere) è lo strumento più efficace per abbassare l'ansia da prestazione.
- Semplificazione Lessicale: Sostituite termini complessi con parole quotidiane nei materiali di supporto (es. "abluzioni" → "lavaggi", "tumefazione" → "gonfiore"), garantendo che il concetto di cura sia accessibile a tutti, inclusi gli alunni con disabilità cognitiva o non italofoni.

Soluzioni Verifica Sommativa

1. controllo periodico, risultati, performance, norma del test.

2. Rilassamento V/F: V, V, F (niente tappeti troppo alti), V, F, V, V, F, V, F (voce calma).

3. B (I pedoni possono circolare solo sulle parti di strada loro riservate).

4. Proteine: carni, pesce, uova, latte. Lipidi: oli, margarina, burro, lardo. Glucidi: cereali, farine, zucchero, legumi.

5. Vista, udito, tatto, cinestesia (propriocezione) e sistema vestibolare.

6. Farmaci / Sostanze Dopanti e psicotrope.

7. Stato igienico locali, idoneità indumenti, turbamenti fisiologici, intervento soccorso/cassetta medica.

8. Pericolo->Vert, Semaforo->Lum, Gestì->Manuali, Strisce->Orizz, Obbligo->Vert, Lampeggiante->Lum, Indicazione->Vert, Striscia discontinua->Orizz, Divieto->Vert, Precedenza->Vert.

9. Rispetto regole, lavoro di squadra, Fair Play, empatia.

10. Ginnastica, Didattica, Morale, Sanitaria.