

Unità di apprendimento

Attivare processi di equilibrio, mantenendo posture stabili e controllate nelle diverse situazioni¹

Daniela Toniolo

Linea guida condivisa. Sviluppo armonico della persona

Traguardi per lo sviluppo delle competenze. Corpo Movimento Sport:
a

Obiettivi di apprendimento: Corpo Movimento Sport: 3

Compito unitario in situazione. Mantenere l'equilibrio statico, dinamico e di volo controllando e orientando il proprio corpo nello spazio, selezionando le informazioni sensoriali fornite dai canali cinestesico e vestibolare. Trovare in situazioni precarie le soluzioni adeguate per risolvere problemi motori inerenti la stabilità del corpo individualmente, a coppie e in gruppo.

Attività laboratoriali.

Fase 1. Le attività in questa fase hanno lo scopo di attivare conoscenze previe, iniziando ad esplorare l'argomento generativo selezionato nell'unità. Si chiede agli allievi di individuare nella loro esperienza pregressa alcuni esercizi ritenuti di equilibrio, motivando la scelta degli stessi. Si pongono poi domande-guida come: "Che cosa significa per te equilibrio? Quanti e quali tipi di equilibrio conosci? Quali sono state le caratteristiche salienti che ti hanno guidato nella scelta degli esercizi di equilibrio?".

Gli allievi, confrontando i loro saperi "naturali" attraverso il colloquio su un dominio conoscitivo nuovo, si rendono conto di avere convinzioni e idee diverse e che queste possono essere integrate, arricchite o modificate con ulteriori conoscenze. Le conoscenze emerse verranno raccolte, confrontate, discusse e trascritte su un cartellone; si arriverà quindi ad una condivisione di alcuni concetti di base, rappresentati nella mappa dei saperi della classe. Successivamente, gli allievi affronteranno attività di ricerca guidata, a gruppi, delle conoscenze, delle informazioni relative all'argomento generativo che si sta affrontando.

L'insegnante richiederà ad essi di formare gruppi di 4 o 5 persone e di ricercare da qualsiasi fonte, documentandola, notizie relative al concetto di equilibrio. Dopo aver trovato quanto richiesto, si riporteranno i concetti portanti dell'argomento generativo in un cartellone, che verrà presentato durante la lezione dagli allievi.

¹ Il progetto dell'unità è stato pubblicato in "Scuola e Didattica", annata 2009/10.

Fase 2. L'insegnante, utilizzando tutti i dati emersi dalle constatazioni fatte dagli allievi sulle proprie conoscenze/esperienze nella fase precedente, cerca di metterle in relazione con il compito da affrontare. Gli allievi provano diversi esercizi per prendere coscienza che gli appoggi rappresentano la superficie su cui è concentrato il proprio peso; per rilassarsi in quanto il rilassamento crea una situazione corporea favorevole alla realizzazione di qualsiasi azione automatica. Dopo aver messo in atto una sequenza di azioni necessarie per l'attivazione dei processi di equilibrio, che permettono di controllare e gestire la postura nelle diverse situazioni, gli allievi devono creare una combinazione di 10 esercizi di equilibrio statico durevole individuale e a coppie.

Quest'attività consente il trasferimento e l'elaborazione di quanto appreso in contesti nuovi e diversi, per un consolidamento non solo dovuto alla ripetizione, ma derivante dalla ricontestualizzazione di quel saper in una nuova situazione, valutando che cosa cambia e va cambiato, che cosa invece rimane invariato. Inoltre, la creazione della combinazione porta gli allievi a riflettere sulle strategie messe in atto e sulla possibilità di controllarle, migliorarle, trasferirle a nuovi compiti motori.

Fase 3. L'allievo viene portato a ricostruire, rappresentarsi e giustificare ciò che ha fatto nell'ambito delle due fasi precedenti, riflettendo sulle eventuali difficoltà incontrate, sulle curiosità ancora aperte, ponendo particolare attenzione sulle strategie e sulle procedure privilegiate nell'affrontare le attività proposte. Quest'opera di ricapitolazione attraverso domande guida (quali parti del corpo sei riuscito a rilassare nella postura eretta? Secondo te, perché stiamo in piedi? Quali sono le caratteristiche dell'equilibrio? Come si può migliorare tale capacità? Quali difficoltà hai trovato nella creazione della combinazione di esercizi? Perché? Quali sono i nuovi contenuti che hai appreso con questo itinerario? Che cosa farai fatica a ricordare a lungo? Che cosa ricorderai più facilmente? Per quali motivi? prima agivo così / sapevo che. ...Ora agisco così / penso che....quali sono stati i momenti più significativi? Perché? Costruisci una mappa con quello che sai e hai imparato) è fondamentale per riconoscere le proprie incertezze, i propri errori e per ricercare le possibili procedure per migliorare il proprio equilibrio.

Dopo aver concluso la fase di ricapitolazione, gli alunni procedono nell'elaborazione e nella creazione di esercizi di equilibrio statico, dinamico e di volo, aventi lo scopo di migliorare l'equilibrio proprio sia a livello globale che segmentario, rispondendo alle seguenti domande-guida: Come favorire l'azione dell'equilibrio? Come mantenere correttamente la postura negli esercizi e nelle diverse situazioni?

Il saper scegliere in modo autonomo implica una reinterpretazione dell'attività svolta, che innalza il livello di consapevolezza del proprio apprendimento e dell'identificazione consapevole e controllata di schemi rappresentazionali. Eleva, inoltre, il livello di coscienza delle proprie risorse interne, delle proprie emozioni, tensioni e della propria tenacia, curiosità.

Verifica, valutazione, monitoraggio. Costituiranno prove di verifica le esercitazioni che di volta in volta verranno proposte nelle diverse fasi di

lavoro, l'esecuzione degli esercizi, la creazione e la ricerca di attività esercitative, l'acquisizione di conoscenze ed abilità.

Riguardo alle fasi 2 e 3 si suggeriscono le seguenti prove di verifica, con i parametri utilizzati per il riconoscimento dei livelli di *accettabilità* e di *eccellenza*.

Prova 1. L'alunno controlla la propria postura e l'equilibrio statico e dinamico nelle diverse esercitazioni e nella combinazione di esercizi...

(*accettabilità*: controlla la postura, ma non sempre metodi e tecniche in modo organico; *eccellenza*: controlla la postura e l'equilibrio statico e dinamico nelle diverse situazioni usando correttamente e consequenzialmente metodi e tecniche)

Prova 2. Elaborare e creare esercizi di equilibrio statico e di volo per migliorare la capacità di pensare e di agire

(*accettabilità*: organizza le azioni in modo non sempre ordinato e sequenziale e propone esercizi che presentano lievi contributi personali; *eccellenza*: sceglie e organizza le azioni motorie con sequenzialità e correttezza, proponendo una ricchezza di esercizi che presentano caratteristiche che esulano da quelle consuete).

Saranno valutate le competenze acquisite, attraverso l'analisi del prodotto finale che dovrà rispondere ai requisiti di correttezza esecutiva, riconoscimento delle sequenze d'azione, autonomia di scelta e originalità degli esercizi selezionati e quindi, risulterà *accettabile* se l'alunno avrà lavorato proponendo modalità di soluzione delle situazioni problematiche che ricalcano gli schemi dell'insegnante; *eccellente* se le modalità di soluzione, la ricchezza di esercizi proposti presentano caratteristiche che esulano da quelle consuete.

L'interesse, l'impegno, la partecipazione saranno tenuti in considerazione durante tutte le fasi di lavoro e si chiederà agli allievi di esprimere un'autovalutazione del proprio processo di apprendimento secondo indicatori come interesse, impegno, partecipazione e personale contributo; inoltre, si chiederà di esprimere un giudizio di gradimento delle attività proposte.

(Le prove di verifica e le produzioni degli alunni possono costituire materiale da inserire nel *Portfolio*)