

Esercizio

«Gli esercizi sono impegnativi, vari e coinvolgenti. Promuovono la conoscenza, la capacità e l'atteggiamento.»

(Birrer, 2014)



(Phil Hubbe)

Gli esercizi sono più di semplici consegne per esercitarsi

Gli esercizi nello sport rappresentano attività sotto forma di movimento e gioco. Come istruzioni, insegnano, da un lato, l'esercizio e l'allenamento delle abilità motorie e sportive. Dall'altro, offrono la possibilità di prendere decisioni autonome e di renderle comprensibili per sé stessi e per gli altri (cfr. Messmer, 2013, pagg. 38-48).

Un esercizio di movimento orientato alle competenze

- + stimola l'attività fisica
- + stimola l'attivazione cognitiva
- + consente l'(auto)acquisizione di nuove conoscenze e competenze
- + richiede l'interazione sociale e il coinvolgimento degli allievi
- + contiene un potenziale di differenziazione
- + favorisce la creazione e lo sviluppo di un atteggiamento positivo all'apprendimento
- + consente il trasferimento di quanto appreso
- + si orienta al mondo degli allievi

(Area di studio Movimento e Sport dell'Università di Scienze Applicate di Lucerna, 2016, p. 6)

L'esercizio influisce sulla motivazione (Birrer, 2014, p. 11-13)

Il clima in cui si svolge un'attività sportiva influisce sulla motivazione dei partecipanti e può essere fondamentalmente più orientato ai compiti o alle prestazioni.

Clima orientato ai compiti

Effetti positivi sul comportamento e sul benessere dei partecipanti.

- + L'accento è posto sull'apprendimento, sullo sviluppo delle competenze e sul miglioramento dei risultati individuali.
- + Gli errori sono considerati una parte importante dell'apprendimento.
- + Lo sforzo e la perseveranza vengono premiati

Clima orientato alle prestazioni

Interesse e impegno ridotti nonché minore soddisfazione dei partecipanti.

- + L'obiettivo è vincere.
- + Il confronto con gli altri è importante.
- + Gli errori vengono puniti.

«Un clima cosiddetto orientato ai compiti è decisivo per l'impegno, i progressi di apprendimento e la motivazione duratura dei partecipanti. In un clima orientato ai compiti, gli allievi compiono maggiori progressi, dimostrano un impegno maggiore, si divertono di più, sono meno stressati e sono più stabili dal punto di vista psichico. Inoltre si comportano in modo più corretto nello sport e si sentono più a loro agio e competenti». (Birrer, 2014, p. 11)

Esercizi: 4 tipi

L'esercizio deve essere adeguato in base alla varietà dei partecipanti e all'attività sportiva. Si possono distinguere quattro tipi di esercizi (cfr. Tiemann in Weigelt, 2015, pag. 64):

- + Gli esercizi aperti consentono di trovare diverse soluzioni. Le differenze vengono prese in considerazione dai partecipanti stessi e i cambiamenti delle attività motorie vengono considerati fin dall'inizio.
- + Gli esercizi differenziati offrono diverse varianti dell'esercizio per lo stesso tema motorio, con soluzioni individuali per diversi partecipanti. Nell'assegnazione degli esercizi si tiene conto della differenza e l'attività motoria si svolge insieme o in parallelo.
- + Tutti i partecipanti hanno la possibilità di svolgere esercizi completi. Per l'esito dell'esercizio non sono richiesti cambiamenti individuali, poiché corrisponde al potenziale specifico dei partecipanti in termini di movimento e prestazione sportiva.
- + Gli esercizi speciali offrono compiti personalizzati su un diverso tema motorio. L'attività motoria avviene in parallelo. La diversità o il tipo di sport non consentono di svolgere insieme attività sensate e interessanti.

Persone con disabilità

Gli esercizi devono essere adeguati in base alle competenze dei partecipanti in termini di percezione, elaborazione e realizzazione. Ciò riguarda modifiche della comunicazione (linguaggio semplice), della visualizzazione (dimostrazione) o dei contenuti (variazione dell'esercizio).

Dal confronto con i partecipanti nascono esercizi interessanti e motivanti. Il loro scopo è consentire la creatività e l'apprendimento autogestito.

Le persone con disabilità cognitiva, disturbi percettivi, disturbi del comportamento e spettro autistico, possono presentare difficoltà nelle capacità di percezione, giudizio, decisione e azione. Questo riduce la possibilità di autoregolazione e valutazione dei pericoli. L'elenco seguente mostra utili adattamenti nell'ambito dell'esercizio:

- + Disabilità motoria: adattare il movimento nello spazio, nel tempo e nella forza oppure predisporre esercizi di movimento correlati all'argomento (fare movimento con le braccia anziché con le gambe)
- + Disabilità uditiva: spiegare e mostrare i movimenti uno dopo l'altro. Fornire poche e precise informazioni. Sostituire le spiegazioni uditive con altri canali di percezione.
- + Disabilità visiva: descrivere i movimenti in modo semplice e preciso, permettere alla persona di toccare il corpo per percepire la posizione corretta o guidare i movimenti del partecipante attraverso il tatto.
- + Disabilità percettiva e comportamentale: definire compiti chiari e dare istruzioni dirette, senza formulare richieste o domande.
- + Disabilità cognitiva: definire compiti chiari, introdurre compiti complessi in modo strutturato e farli ripetere spesso. Mostrare i movimenti. Variare un pezzo o una consegna alla volta.

Bibliografia utilizzata e di approfondimento

Birrer, D. (2014). Lernklima – Modul Fortbildung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
Fachbereich Bewegung und Sport der PH Luzern (2016). Leitidee Ausbildung Bewegung und Sport für einen kompetenzorientierten Sportunterricht. Luzern: Pädagogische Hochschule Luzern.
Giese, M., Weigelt, L. (a cura di) (2015). Inklusiver Sportunterricht - Theorie und Praxis. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
Messmer, R. (2013). Fachdidaktik Sport. Bern: Haupt Verlag.