

Il pattinaggio nella scuola elementare

Premessa

Negli ultimi anni si è assistito nel Ticino al notevole aumento dell'attività sul ghiaccio da parte di scuole di tutti gli ordini, ma in modo particolare da parte delle classi di scuola elementare. Questo fenomeno è da collegare al fatto che da alcuni anni i docenti di scuola elementare, dopo aver frequentato i corsi di abilitazione, hanno la possibilità di praticare il pattinaggio con le proprie classi.

Il pattinaggio è lo sport invernale probabilmente più popolare assieme allo sci ed entrambi permettono di sperimentare la sensazione della scivolata, fattore importante nell'educazione fisica. Inoltre, recarsi su una pista di pattinaggio è più semplice e meno costoso.

Per poter rimanere in posizione eretta sulle lame dei pattini occorre sviluppare buone capacità di equilibrio dinamico: quest'ultimo è un fattore fondamentale in qualsiasi attività sportiva.

E' una delle rare attività praticabili all'aria aperta durante l'inverno.

Le capacità coordinative

In precedenza si è accennato all'equilibrio dinamico come fattore importante nel pattinaggio e nelle attività sportive in generale. Il fatto di spostarsi sul ghiaccio mette in azione diverse capacità e abilità che in modo più preciso vengono chiamate «capacità coordinative»: se esercitate convenientemente, permettono al bambino di padroneggiare i movimenti con sicurezza in situazioni prevedibili, imprevedibili e di apprendere rapidamente altri.

Tra le più importanti capacità coordinative possiamo citare le seguenti (Hirtz, 1981.681).

– *Attitudine alla differenziazione sensoriale*

Facoltà di recepire e assimilare coscientemente e separatamente impressioni sensoriali.

Es. => pattinare in avanti, in slalom su due pattini, dapprima facendo rumore, poi senza rumore: quali sensazioni si provano? (Leggerezza, elasticità).

– *Attitudine spazio-temporale*

Permette di situare il proprio corpo nello spazio a un certo momento in rapporto a certi punti di riferimento.

Es. => fare una curva stretta attorno a un ostacolo con cambiamento di ritmo (veloce/lento/veloce) a occhi chiusi. Eliminando i riferimenti visivi, l'orientamento avverrà per mezzo dell'esperienza del proprio movimento corporale.

La combinazione di queste due capacità è alla base di un buon «senso del movimento», condizione essenziale per una corretta rappresentazione mentale del movimento.

– *Equilibrio dinamico*

Permette, sfruttando l'inerzia del movimento, di mantenersi in posizione verticale anche in situazione precaria su una superficie piccola.

Es. => passo incrociato in curva; passaggio dal pattinaggio in avanti a quello indietro e viceversa; fase transitoria tra una spinta e l'altra.

– *Senso del ritmo*

Permette di far proprio un movimento, di renderlo più comprensibile, interiorizzando il suo ritmo, per esempio battendo le mani. Può essere di aiuto a qualsiasi livello dell'apprendimento per assumere e utilizzare le informazioni.

– *Capacità di reazione*

E' la facoltà di reagire correttamente e rapidamente in una situazione imprevedibile, quindi di adattarsi. Distinguiamo la capacità di reazione acustica e ottica.

Es. => al segnale acustico del maestro, passare dall'incrocio avanti all'incrocio indietro; gioco «1-2-3: stella!» fermarsi prima che il compagno vicino alla transenna, girandosi, mi veda in movimento.

Foto Massimo Pacciorini



Le attività di base nel pattinaggio

Come in altre attività sportive, anche per il pattinaggio è importante permettere ai bambini di acquisire esperienze ampie in quello che è il repertorio specifico di movimenti. Maggiori e più complete sono queste esperienze, tanto più facile sarà in seguito l'apprendimento delle forme classiche conosciute, come il pattinaggio avanti e indietro, l'incrocio

avanti e indietro, le varie forme di frenata, ecc.

– Scivolare: acquisire esperienze nello scivolare sul ghiaccio. Dopo qualche lezione di ambientamento, gli allievi potranno iniziare con esercizi specifici di questa attività, con l'obiettivo di riuscire a portare a termine un piccolo slalom.

– Spostamento del peso del corpo (caricare/scaricare)

Già dalle prime lezioni, gli allievi dovranno essere capaci di spostare alternativamente il peso del corpo da un pattino all'altro, alcune volte di seguito.

– Salti: fare esperienze di salto sul ghiaccio. Dopo aver acquisito una relativa sicurezza e un buon equilibrio negli spostamenti sul ghiaccio (buona padronanza del pattinaggio in avanti e conoscenza del pattinaggio indietro), gli allievi saranno capaci di eseguire alcuni salti differenti.

– Pattinaggio sui fili: acquisire esperienze nel pattinaggio sui fili esterni e interni. Dopo aver acquisito un buon equilibrio e la padronanza del pattinaggio in avanti, gli allievi saranno capaci di differenziare le curve sul filo interno ed esterno realizzando una serie di curve di raggi differenti.

– Rotazioni: abituarsi alle rotazioni in differenti esperienze motorie. Dopo aver imparato alcune nozioni di pattinaggio e conosciuto i movimenti di flessione ed estensione, gli allievi saranno capaci di girare su se stessi in modi diversi e da entrambi le parti.

Il materiale

Per poter svolgere l'attività del pattinaggio in maniera efficace è consigliato l'uso di materiale adeguato. A dipendenza del periodo e dell'infrastruttura che si sceglie, l'abbigliamento deve permettere una buona libertà di movimenti e proteggere nel contempo dal freddo. L'uso dei guanti è raccomandato per prevenire possibili ferite da taglio alle mani. I pattini devono essere in buono stato e le lame affilate: non devono calzare troppo grandi, in modo da garantire il sostegno ideale della caviglia.

Norme

In relazione all'organizzazione delle attività sportive nella scuola elementare, il Dipartimento dell'istruzione e

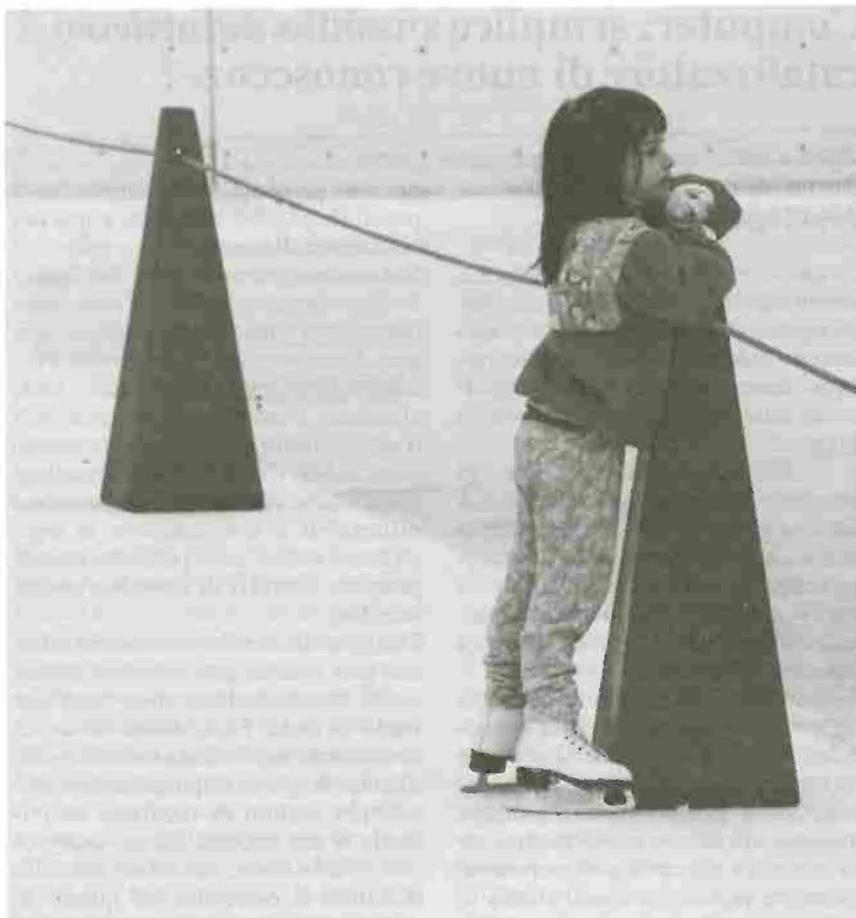


Foto Massimo Pacciorini

della cultura ha emanato una serie di norme che regolano le diverse discipline. Per il pattinaggio si specificano i requisiti e le qualifiche del personale abilitato all'insegnamento; si elencano le condizioni e i divieti ai quali ci si deve attenere per organizzare e svolgere le lezioni con le classi.

Formazione specifica per docenti titolari e specialisti

L'insegnamento del pattinaggio può essere impartito sia dai docenti di educazione fisica – i quali, nel corso del curriculum per l'ottenimento del diploma di docente di educazione fisica, vengono istruiti nella disciplina specifica – o dai docenti titolari. Per loro l'UEFS organizza il corso di abilitazione all'insegnamento del pattinaggio, che consente di svolgere le lezioni con la propria classe. Questo corso si svolge in 8 lezioni e prevede, oltre all'insegnamento tecnico, metodologico e didattico proprio della disciplina, anche un esame di ammissione e un esame finale.

Conclusione

Considerando gli aspetti motori, didattici e sociali, il pattinaggio è da considerare una disciplina particolarmente adatta ai bisogni dei bambini di scuola elementare. E' praticata con piacere ed entusiasmo pressoché da tutti i giovani, l'organizzazione di un ciclo di lezioni e l'accesso a una pista di pattinaggio è relativamente semplice. Con l'aiuto di qualche genitore ben disposto (allacciare i pattini, eventuale aiuto sul ghiaccio,...), i docenti possono svolgere delle lezioni ben strutturate in modo da permettere agli allievi di approfittare al massimo della proposta.

Fausto Croce
assistente di educazione fisica
nella scuola elementare

Bibliografia:

- Sporterziehung in der Schule 1.2/88
Bucher, W., 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey, Verlag Hofmann Schorndorf
Hotz, A., Apprentissage psychomoteur, Edition Vigot, Paris 1985