



# Educazione fisica a distanza

Edy Martinali, docente ed esperto di educazione fisica

Tutti a casa. Si studia e si insegna a distanza. Il periodo di chiusura forzata delle scuole ha costretto tutti gli attori scolastici a reinventarsi e ad affrontare nuove sfide. La prima, e probabilmente la più importante, è stata quella di stabilire un canale comunicativo con gli allievi attraverso il quale poter proporre delle attività didattiche da poter svolgere a casa.

Da subito, dopo uno scambio di impressioni avuto a distanza all'interno del Gruppo di coordinamento per l'educazione fisica (GCEF), si sono fatte strada la volontà e la determinazione di affrontare al meglio questa inedita situazione. In seguito, assieme ai colleghi assistenti e agli esperti di educazione fisica, abbiamo cominciato a interagire con i docenti, i quali, parallelamente, già ipotizzavano e proponevano delle possibili soluzioni da adottare.

Non è stato semplice. La distanza imposta dalla pandemia ha infatti privato il docente di educazione fisica di due ingredienti fondamentali, la presenza e il contatto. Parole e pratiche comuni come 'vicinanza con i compagni', 'contatto fisico con gli avversari', 'attività socio-motorie', 'stretta di mano a fine attività' e molte altre ancora sono state (temporaneamente) eliminate dal glossario della nostra materia. Senza dimenticare poi l'aspetto della 'spiegazione': dalla dimostrazione diretta in palestra si è passati a una comunicazione virtuale e a distanza. In aggiunta, le disposizioni igienico-sanitarie in vigore hanno limitato di molto il numero di attività motorie che potevano essere praticate.

I docenti di educazione fisica hanno tuttavia dato prova di grande creatività. Da una parte hanno cercato di proporre delle attività coinvolgenti e motivanti; dall'altra, hanno offerto la possibilità agli allievi di poter svolgere quotidianamente del movimento, un aspetto molto importante. Tutti noi sappiamo quanto sia fondamentale praticare regolarmente un'attività fisica. Si tratta di un'esigenza che ha assunto ancora più importanza durante la fase di emergenza. L'obbligo di dover trascorrere tempi più o meno lunghi di inattività chiusi in casa portava con sé il pericolo di accrescere alcuni fattori di rischio per la salute, quali il sovrappeso e le difficoltà di concentrazione e di attenzione. I docenti di educazione fisica, da sempre sensibili a questa tematica, hanno colto l'occasione per ribadire l'importanza di proporre ai bambini e ai ragazzi delle attività e dei giochi di movimento. L'esercizio fisico riveste infatti un ruolo cruciale per la salute anche in età evolutiva e, oltre ad essere divertente, contribui-

sce a migliorare il benessere psicologico e favorisce una crescita sana. Nella situazione di emergenza, fare regolarmente movimento è stato anche un modo semplice ed efficace per tenere a bada lo stress e il senso di frustrazione scaturiti dalla complessa situazione sanitaria.

Le attività motorie a distanza proposte dai docenti di educazione fisica sono state molto diversificate. Nel settore delle scuole comunali si possono ad esempio citare: sfide di abilità, creazione di percorsi casalinghi, attività ludiche di rafforzamento, di mobilità o resistenza muscolare, corsa d'orientamento in casa o in giardino, balletti e coreografie, attività di coordinazione attraverso l'uso di diversi materiali di 'fortuna' (giornali, bicchieri, pezzetti di legno, ecc.), giochi con le carte e molto altro ancora. Non sono inoltre mancate le reinterpretazioni in chiave motoria-casalinga di giochi già conosciuti dagli allievi: molti docenti hanno infatti elaborato delle varianti del gioco dell'oca, del *memory*, del gioco del mondo oppure la trasformazione dal classico gioco del Monopoly in Sportopoly. Gli allievi di più sedi di scuola elementare hanno addirittura potuto trasformarsi in supereroi, grazie a un fascicolo in cui, settimanalmente, e per anno di scolarizzazione, veniva proposto un esercizio di *jonglage*, uno di forza, dei saltelli e una sfida; il tutto con un carattere progressivo (nel *jonglage* si passava ad esempio dal semplice lanciare e riprendere la pallina con una mano al far ruotare tre palline).

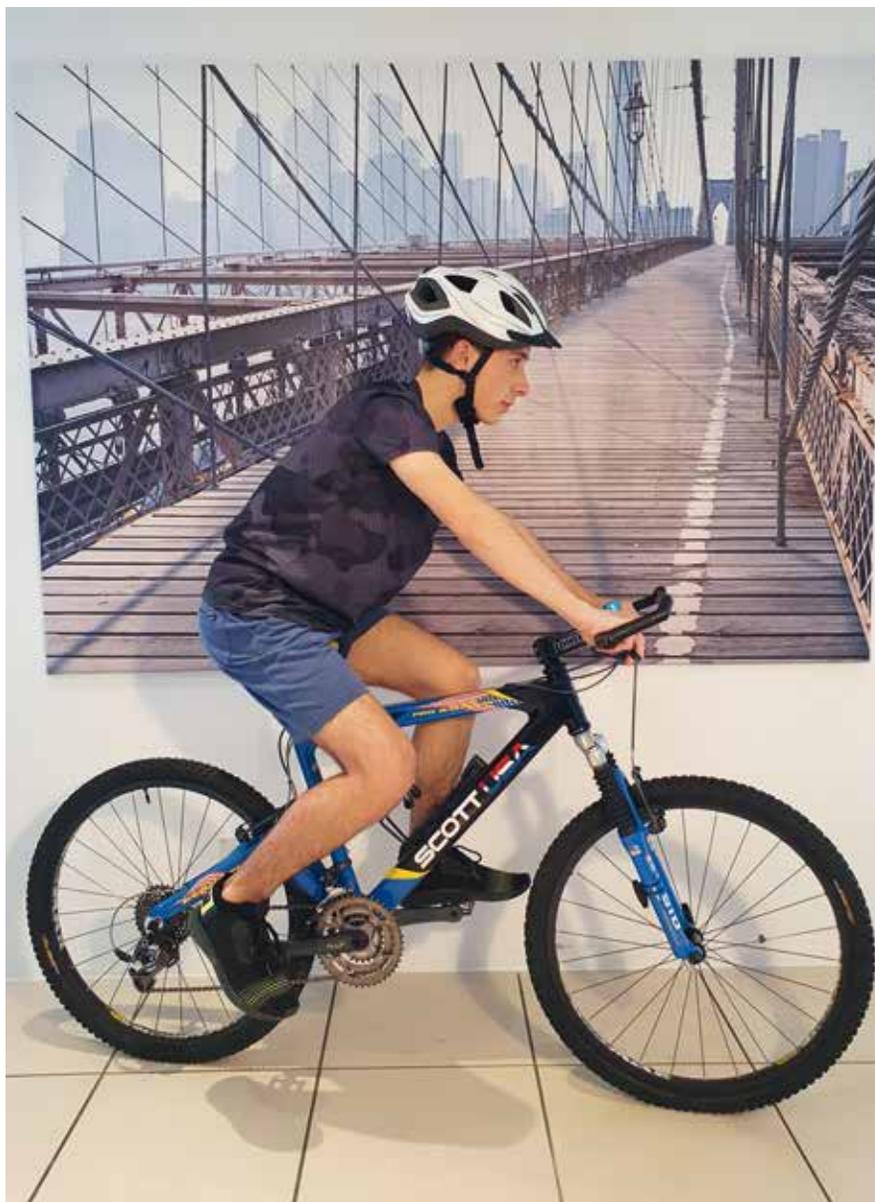
Alcuni docenti di educazione fisica più affini alla tecnologia hanno utilizzato la rete per comunicare con i propri allievi. Ne sono degli esempi i canali creati su youtube o le pagine dei siti internet degli istituti, dove i docenti, a scadenza regolare, hanno proposto una serie di attività motorie tramite dei video. Oltre alle classiche schede didattiche, sono quindi stati molto utilizzati il video, che è servito a produrre brevi *tutorial*, e altri supporti multimediali. Per molti docenti doversi confrontare in modo diverso con tutti i mezzi informatici non è stato facile, ma d'altra parte questa necessità ha rappresentato un'opportunità di sviluppo in questo campo e ognuno, in base alle proprie abilità e conoscenze, è riuscito a dare il proprio contributo. Le proposte di attività motorie a distanza destinate agli allievi sono state create cercando di renderle il più coinvolgenti possibile grazie alla cura dei dettagli, delle immagini e del linguaggio. L'attenzione posta a questi aspetti voleva compensare l'impossibilità di stimolare

e motivare gli allievi 'in presenza', ricorrendo alle 'normali' interazioni verbali o gestuali (un aspetto, questo, particolarmente sensibile per il settore dell'educazione fisica).

Attraverso i canali ufficiali offerti dalla tecnologia (posta elettronica e Microsoft Teams) anche gli allievi hanno potuto interagire con i docenti, comunicando loro quanto svolto a domicilio o inviando dei brevi video dove si cimentavano con le sfide proposte. Generalmente i loro riscontri sono stati positivi. Inoltre i docenti di educazione fisica sono riusciti a interagire con le famiglie, prevalentemente attraverso i docenti titolari (scuole comunali) o attraverso la piattaforma Moodle (scuola media).

Durante il periodo di chiusura delle scuole dell'obbligo si sono rafforzate anche determinate collaborazioni trasversali e interdisciplinari. Pur a distanza, i docenti di educazione fisica, coordinati dai rispettivi assistenti o esperti, hanno collaborato condividendo idee e proposte di attività. Oltre a ciò non sono mancati dei piccoli progetti interdisciplinari, in cui all'allievo si spiegava come costruire il proprio attrezzo da gioco (dado da gioco, clavetta, palline varie, cavallo pazzo, ecc.). Queste forme di collaborazione a distanza e di progettazione comune hanno permesso di rafforzare i rapporti all'interno del gruppo di materia: ci si è aiutati, supportati, ci si è sentiti più vicini e uniti nel raggiungere un unico scopo.

A qualche mese di distanza, possiamo affermare che durante il *lockdown* si è dovuto fare molto in poco tempo. Gli aspetti migliorabili sono di conseguenza diversi (quantità di esercizi, valutazione formativa e sommativa, modalità e tempistiche di condivisione, motivazione e impegno degli allievi, ecc.). Ciononostante, quanto svolto nel campo dell'educazione fisica, sia a livello di esperienze sia di contenuti, non va chiuso in un cassetto, anzi, va ulteriormente valorizzato. Ora la scuola ticinese si trova nello scenario uno. Se è vero che per la scuola dell'obbligo le misure di protezione prevedono alcune limitazioni, dobbiamo ritenerci fortunati nel poter nuovamente svolgere le lezioni di educazione fisica in palestra o sui campi sportivi con i nostri allievi. L'esperienza della distanza ci ha fatto capire il valore insostituibile della presenza.



Nathan Camathias, CSIA