

SCIENZE MOTORIE, INCLUSIONE E DIDATTICA DEL MOVIMENTO

Appunti di sintesi

TFA Sostegno, Scuola Secondaria di II grado



Disclaimer

Questo documento è un appunto personale di sintesi, redatto in autonomia. È prodotto a uso didattico, come materiale di recupero e/o di approfondimento riservato ai docenti che hanno frequentato il corso. Gli appunti e i contenuti multimediali possono essere stati prodotti con l'aiuto di sistemi di intelligenza artificiale. Non è materiale ufficiale fornito dall'Università e non sostituisce i testi, le dispense o le indicazioni ufficiali del docente. Può contenere semplificazioni, omissioni o imprecisioni: si consiglia di verificare sempre sul materiale originale del corso.

www.chierchia.eu

Risorse, guide e materiali didattici per docenti e futuri insegnanti di sostegno

1. Il ruolo delle scienze motorie nella scuola

Le scienze motorie non si limitano a migliorare la prestazione sportiva. Favoriscono lo **sviluppo armonico psicofisico** dello studente, promuovono **inclusione** (intesa come convivenza delle differenze), socializzazione e rispetto delle regole, contribuiscono alla prevenzione e al benessere, sostengono lo sviluppo di competenze motorie, cognitive e relazionali e fanno dell'educazione al movimento una parte integrante della formazione. Sul piano disciplinare integrano più saperi: anatomia e fisiologia, pedagogia e didattica del movimento, psicologia dello sviluppo, metodologia dell'allenamento, attività motorie adattate e inclusive.

1.1 Il movimento come primo linguaggio

Il movimento è la prima forma di comunicazione e il primo strumento con cui il bambino esplora il mondo. Per questo è fondamentale per chi ha difficoltà comunicative: dove la parola non basta, il corpo offre un canale accessibile e immediato.

1.2 Movimento e inclusione degli alunni con BES

Il movimento è un linguaggio universale e adattabile, e proprio per questo favorisce l'inclusione degli alunni con Bisogni Educativi Speciali. L'attività motoria valorizza le abilità individuali e le eventuali abilità residue, promuove partecipazione e socializzazione, consente di personalizzare gli interventi riducendo le barriere e contribuisce alla progettazione inclusiva contenuta nel PEI e nel PDP. La risposta corretta alla domanda su quale sia il suo ruolo è quindi promuovere partecipazione, socializzazione e personalizzazione degli interventi educativi, non selezionare i più dotati né limitarsi a un'attività ludica priva di obiettivi.

1.3 Dal corpo alla mente e concetto moderno di salute

Muoversi sviluppa **attenzione, memoria, regolazione emotiva e relazione sociale**: il corpo è una via d'accesso alle funzioni mentali. Coerentemente, il concetto moderno di salute comprende tre dimensioni: benessere fisico, benessere psicologico e benessere sociale.

2. L'ICF come cornice di lettura

L'**ICF** (Classificazione Internazionale del Funzionamento) mette al centro funzionamento, attività, partecipazione e ambiente. Non classifica le persone, né le conseguenze delle malattie, né le disabilità: **descrive la situazione di ciascuna persona all'interno di alcuni domini della salute**. È uno strumento che spiega il funzionamento, una classificazione della salute e degli stati ad essa correlati (complementare all'ICD-10), uno strumento che mette insieme le informazioni, una classificazione delle caratteristiche delle persone e un linguaggio standard codificato, un metalinguaggio condiviso tra professionisti.

In questa prospettiva la **disabilità** è la conseguenza o il risultato di una complessa relazione tra le condizioni di salute di una persona e i fattori contestuali, personali e ambientali, in cui vive. È un termine ombrello che può indicare menomazioni di funzioni e strutture corporee, limitazioni dell'attività o restrizioni della partecipazione sociale, all'interno di determinati fattori contestuali. Ne derivano tre idee guida: la disabilità non è solo deficit, dipende dall'interazione con il contesto e il compito della scuola è **rimuovere le barriere**.

3. I primi mesi di scuola: osservare e progettare

All'inizio dell'anno il docente è chiamato a una serie di azioni coordinate:

- osservare e conoscere il ragazzo, documentando ciò che si osserva con protocolli e diari di bordo;
- promuovere fin da subito un clima di accoglienza e pro-socialità, non competitivo;

- preparare un incontro di équipe e attrezzarsi per eventuali strumenti o tecnologie necessarie, cominciando a condividere proposte progettuali;
- modificare, se serve, il setting di aula, palestra o laboratorio;
- "abbandonare" quanto studiato in astratto per incontrare davvero il ragazzo, partendo da lui e non dal modello;
- partecipare alla stesura del Profilo di Funzionamento e iniziare a ipotizzare una bozza di PEI.

Un criterio minimo di inclusione si può formulare con due domande. C'è almeno una delle tante attività previste per tutta la classe che può essere svolta anche dall'alunno con disabilità? C'è almeno una delle attività pensate per l'alunno con difficoltà che può essere proposta anche agli altri compagni? Se la risposta è sì a entrambe, si è già costruito un punto di incontro.

3.1 Osservare l'attività motoria quotidiana

L'osservazione riguarda il gioco e l'attività libera, il camminare, il correre e gli schemi motori, l'orientamento e la lateralizzazione, e il modo in cui il muoversi insieme favorisce autonomia e salute.

4. Sviluppo, osservazione e barriere

4.1 Un concetto di sviluppo non lineare

Lo sviluppo non è una somma di elementi (motorio più cognitivo più linguistico più emotivo), non procede in modo compatto e direttamente proporzionale, ma è un **continuo intreccio delle aree di crescita**, fatto di stalli, momenti di crescita e anche di decrescita. Il **piacere** è un importante motore: si cresce volentieri dove ci si diverte.

4.2 L'osservazione dello studente

L'osservazione è la base della didattica, precede la progettazione e guida le scelte educative. Può essere di quattro tipi:

Tipo	Significato
Diretta	Si osserva il fenomeno sul momento, senza intermediari
Sistematica	Pianificata e strutturata secondo criteri precisi
Partecipante	L'osservatore prende parte all'attività osservata
Occasionale	Casuale, senza preparazione né regolarità

Osservare secondo l'ICF significa guardare tre aree: le **funzioni motorie**, le **attività svolte** e la **partecipazione sociale**.

4.3 Barriere e loro rimozione

Le barriere possono essere **architettoniche**, **metodologiche**, **relazionali** e **culturali**. La loro rimozione passa da tre strade: l'**adattamento delle regole**, gli **strumenti facilitanti** e la **mediazione del docente**.

4.4 Lo spogliatoio e lo spirito di squadra

Lo spogliatoio non è un momento neutro: è uno **spazio educativo** in cui si esercitano autonomia, rispetto e relazione. L'educazione all'igiene comprende cura del corpo, cambio degli indumenti, rispetto degli spazi comuni e salute. Lo **spirito di squadra** si costruisce con cooperazione, aiuto reciproco e responsabilità condivisa.

5. Indicazioni per alcune condizioni

Condizione	Attenzioni principali
Paralisi cerebrale infantile	Difficoltà posturali, affaticamento, bisogno di supporti; l'obiettivo è la partecipazione
Autismo	Bisogno di routine, strutturazione degli spazi e dei tempi, attenzione alla sensorialità
Disabilità sensoriali	Visiva: guida verbale e tattile. Uditiva: dimostrazione visiva
Disabilità cognitive	Consegne semplici, ripetizione, rinforzo positivo
Sindrome di Down	Percorsi ravvicinati, tempi più lunghi, palloni morbidi e bersagli grandi

6. Attività per lateralizzazione e coordinazione

Le attività proposte lavorano su lateralizzazione, coordinazione bilaterale, equilibrio e coordinazione occhio mano e mano piede. Alcuni esempi che aiutano la lateralizzazione sono strisciare e gattonare, percorsi motori, lanciare e prendere con una mano, calciare con un piede, giochi destra sinistra ("tocca il ginocchio destro"). Esempi di coordinazione bilaterale sono saltare a piedi uniti, battere le mani seguendo un ritmo, arrampicarsi, nuotare, andare in bicicletta. Va detto che l'obiettivo di "integrare gli emisferi" attribuito agli esercizi incrociati è un'ipotesi di lavoro, mentre il loro valore pratico come allenamento di coordinazione, attenzione e controllo del movimento è indiscutibile.

Attività	Obiettivo	Come si svolge	Variante più difficile
Percorso motorio avanzato	Coordinazione destra e sinistra, equilibrio	Percorso con ostacoli, pedane e coni (saltare, girare, strisciare), partendo con mano e piede non dominanti	Pallina da trasportare, equilibrio su una gamba, cambi di direzione rapidi
Passaggi dinamici	Lateralizzazione mano e occhio	Passaggi di palla in movimento con la mano non dominante, corsa e cambio di direzione	Alternare le mani a ogni passaggio, aumentare distanza e velocità
Coordinazione bilaterale ritmica	Ritmo e integrazione dei due lati	Battere le mani sopra la testa con la mano destra e il piede sinistro a terra, poi invertire	Clap dietro la schiena o salto alternato, sequenze complesse
Tiri mirati con il piede non dominante	Dominanza del piede, precisione	Calciare la palla verso un bersaglio con il piede non dominante	Alternare i piedi, aggiungere rotazioni e movimento diagonale
Dribbling e palleggio combinato	Coordinazione mano e piede	Dribbling tra i coni alternando i piedi più palleggio con la mano opposta	Percorsi più lunghi o con ostacoli dinamici, più velocità

Attività	Obiettivo	Come si svolge	Variante più difficile
Lancia e prendi in diagonale	Coordinazione occhio mano e spazio	Lanciare la palla in diagonale durante la corsa verso il compagno	Palleggi intermedi e passaggi in movimento più complessi
Sequenze motorie incrociate	Agilità e integrazione dei due lati	Toccare il ginocchio destro con la mano sinistra, poi il sinistro con la destra, girare il corpo, salto laterale	Ritmo musicale, più velocità e ripetizioni, combinare più sequenze

6.1 Adattamenti inclusivi più ricorrenti

Condizione	Adattamenti
Disabilità motoria o fisica	Ausili o versioni da seduti, palloni più grandi, leggeri o morbidi, distanze ridotte, solo una parte dei movimenti, ruoli specifici
Autismo	Percorsi semplici e chiaramente segnati, istruzioni chiare, ripetute e visive, sequenze prevedibili, bersagli ben visibili, tempo extra
Sindrome di Down	Percorsi ravvicinati, tempi più lunghi, palloni morbidi o grandi, bersagli grandi, ritmo più lento, mazza leggera
Difficoltà cognitive	Ritmo semplice e ripetitivo, passaggi uno a uno, indicazioni visive

6.2 Consigli per la secondaria di secondo grado

- **Competizione e collaborazione:** gare a squadre o percorsi cronometrati aumentano la motivazione.
- **Lateralizzazione incrociata:** chi ha mano e piede dominanti opposti può allenarsi con esercizi incrociati per migliorare velocità, precisione e coordinazione.
- **Psicomotricità avanzata:** equilibrio su pedane, cambi di direzione, salti e percorsi complessi migliorano attenzione, riflessi e capacità di reazione, utili anche nello studio.
- **Osservazione consapevole:** far riflettere sui lati dominanti e sulle difficoltà per sviluppare consapevolezza motoria e cognitiva.
- **Extra:** musica o cronometro per rendere più dinamiche le attività, palloni di dimensioni diverse o oggetti che richiedono maggiore precisione, collegamento con gli sport praticati dai ragazzi (calcio, pallavolo, basket).

6.3 Da ricordare sempre

- **Adattare, non sostituire:** tutti partecipano, con compiti tarati sulle abilità.
- **Istruzioni chiare e visive,** soprattutto per studenti con autismo o difficoltà cognitive.
- **Ruoli diversi nel gruppo:** chi non può correre può passare la palla, segnare i punti, dare le istruzioni.
- **Attenzione alla sicurezza:** materiali morbidi, percorsi liberi da ostacoli per chi ha disabilità fisica.
- **Motivazione e feedback positivo:** incoraggiare tutti e valorizzare il contributo di ciascuno.

7. L'Unità di Apprendimento e i metodi didattici

L'unità di apprendimento (UdA) tiene insieme tre momenti: osservazione, progettazione e valutazione. Le unità comprendono obiettivi cognitivi e motori, raccordi con altre discipline, attività pratiche, adattamenti inclusivi, materiali, durata e organizzazione della lezione e valutazione.

Metodo	Caratteristiche
Globale	Apprendimento attraverso l'insieme, senza frammentare
Analitico	Apprendimento passo passo, dal particolare al tutto
Cooperativo	Apprendimento tramite il lavoro e lo scambio tra studenti

La **didattica cooperativa** si basa su un obiettivo comune, su ruoli differenziati e su un'inclusione reale. Il ruolo del docente è quadruplice: **osserva, progetta, media, facilita**.

8. Un esempio di UdA: giochi di squadra

Voce	Contenuto
Classe e durata	Scuola secondaria di secondo grado, due ore
Obiettivi cognitivi	Comprendere il concetto di collaborazione e inclusione; applicare lateralizzazione e coordinazione in un contesto di squadra
Obiettivi motori	Coordinazione mano e piede in movimento; cooperazione e strategia di gruppo
Raccordi	Italiano e scienze
Attività pratica (90 minuti)	Percorso a squadre con palloni in cui ciascuno svolge la parte adatta alle proprie capacità; giochi di squadra modificati (pallavolo, basket con regole adattate); sequenze motorie incrociate integrate nel gioco
Adattamenti inclusivi	Disabilità fisica: ruoli specifici, percorsi ridotti. Autismo: istruzioni visive e prevedibili. Sindrome di Down: palloni morbidi, bersagli grandi
Materiali	Palloni, coni, cerchi, pedane, segnaletica visiva
Valutazione	Partecipazione e inclusione di tutti; capacità di collaborare e rispettare i turni; precisione e coordinazione dei movimenti

8.1 Le attività per sport

Sport	Obiettivi	Attività principali	Variante avanzata
Pallavolo	Passaggi in diagonale con la mano non dominante; coordinazione mano occhio e lavoro di squadra	Passaggi a coppie con la mano non dominante; piccoli giochi a squadre (mantenere la palla in aria)	Rotazione dei ruoli e obbligo di usare il lato non dominante almeno per un passaggio
Calcio	Dribbling e tiri con il piede non dominante; precisione e controllo della palla	Dribbling tra coni alternando i piedi; tiri mirati a bersagli o piccole porte; mini partita a squadre di 3-5 ragazzi	Dribbling e passaggio al compagno con il lato non dominante
Baseball	Coordinazione mano	Lanci diagonali tra compagni con	Sequenza combinata:

Sport	Obiettivi	Attività principali	Variante avanzata
	occhio e lateralizzazione nei lanci; precisione e collaborazione	il lato non dominante; battuta con mazza leggera; base running adattato o passaggi tra basi	lancio, battuta, passaggio, corsa
Giochi combinati	Applicare lateralizzazione e coordinazione in squadra; collaborazione, rispetto dei turni e inclusione	Piccolo torneo che combina i tre sport con regole semplificate; ognuno partecipa secondo le capacità (lanciare, passare, correre, segnare punti)	Obbligo di usare il lato non dominante per passaggi o tiri in almeno un turno

8.2 Defaticamento, riflessione e valutazione

La lezione si chiude con **stretching dolce e respirazione**, seguiti da una discussione guidata con tre domande: quale lato dominante è stato usato, quale esercizio è stato più difficile, come avete collaborato tra voi. La valutazione considera tre dimensioni: **motoria** (precisione nei passaggi e nei lanci, uso del lato non dominante, coordinazione), **collaborativa** (partecipazione attiva, aiuto ai compagni, rispetto dei turni) e **cognitiva** (consapevolezza del lato dominante, capacità di spiegare il movimento). Come extra, ogni attività può essere accompagnata da icone visive che indicano il livello di difficoltà, il lato dominante e gli adattamenti inclusivi, e si possono creare gruppi eterogenei fissi per favorire la collaborazione.

Sintesi conclusiva

Il movimento educa alla vita: nella scuola, le scienze motorie sono uno spazio privilegiato in cui corpo, emozioni e relazioni si incontrano, e dove ogni studente, con le proprie abilità, anche residue, può partecipare e sentirsi competente. La cornice ICF ricorda che la disabilità nasce dall'incontro tra la persona e il contesto, e che il compito della scuola è rimuovere le barriere architettoniche, metodologiche, relazionali e culturali, adattando regole e strumenti più che sostituendo le attività.

Per questo il lavoro parte dall'osservazione, prosegue con una progettazione condivisa (UdA, PEI, PDP) e si concretizza in attività pensate per tutti, con ruoli differenziati, istruzioni chiare e visive, materiali sicuri e feedback positivo. Il docente di sostegno e il docente curricolare non sono semplici istruttori di gesti, ma mediatori di esperienze e di contenuti.

www.chierchia.eu