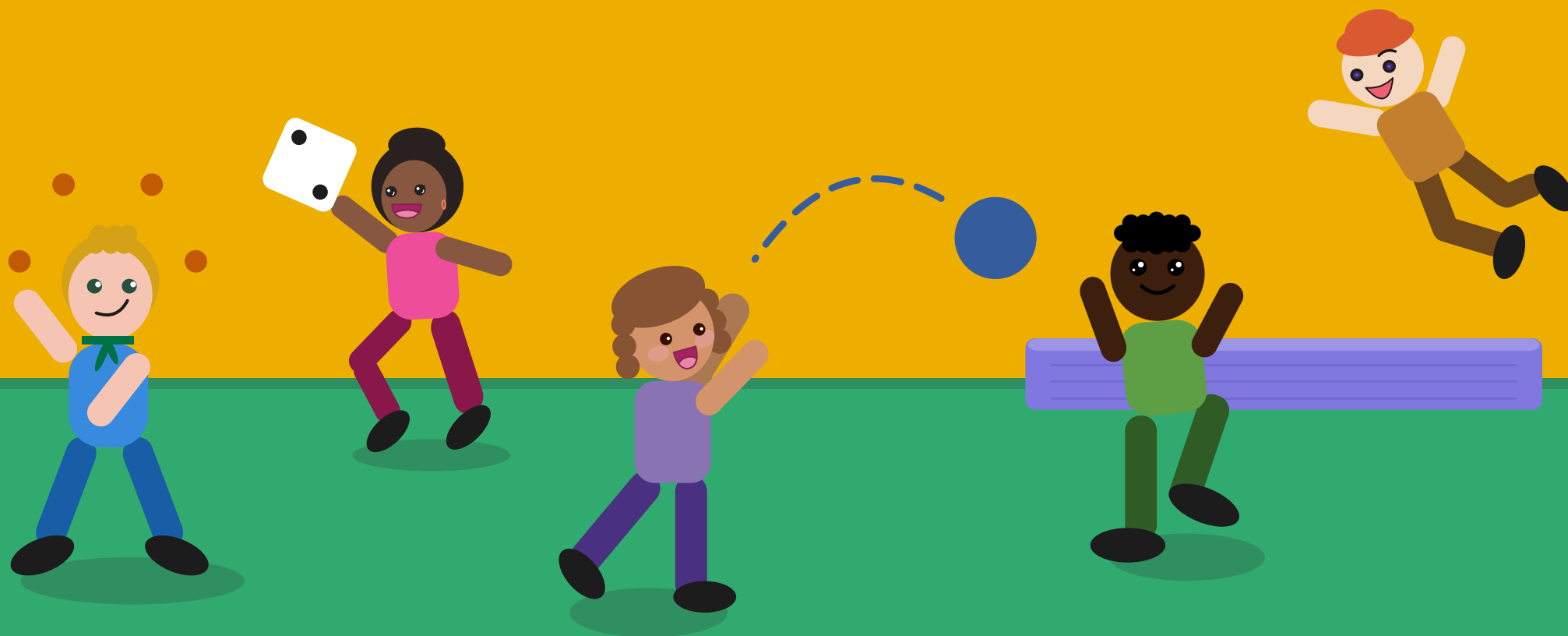


# Rafforzare la resilienza.

## Spunti per l'educazione fisica

Ciclo 2



# Testimonial

**Prof. Dr. Mirko Schmidt**

Professore di pedagogia dello sport, Università di Berna

*«L'attività fisica e lo sport offrono preziose opportunità di apprendimento per promuovere la resilienza e le competenze personali. Questi moduli didattici offrono agli insegnanti spunti pratici e facilmente applicabili.»*

**Leonie Stumpp**

Coach di resilienza, Resilienz Zentrum Schweiz

*«Credere in sé stessi, gestire lo stress in modo sano e risolvere i problemi sono solo alcune delle capacità che nella vita fanno realmente la differenza. Investire al più presto nella promozione della resilienza rafforza in modo duraturo i bambini e gli adolescenti e li prepara ad affrontare il loro futuro.»*

**Mattia Mordasini**

Insegnante di scuola elementare e consulente per lo sviluppo didattico e scolastico, scuola di Jegenstorf, schulentwicklung.ch

*«Una scuola orientata alle risorse e ai punti di forza promuove la resilienza e competenze che durano una vita, consentendo agli scolari di sperimentare l'autoefficacia, riflettere e imparare dai propri errori. Gli spunti presentati in questo supporto offrono la giusta ispirazione in quest'ottica.»*

**Camille Rolli**

Responsabile per il progetto Mobiliare Games, Swiss Basketball

*«Lo sport è una scuola di vita che insegna ai giovani a rialzarsi, a imparare e ad andare avanti insieme con fiducia e determinazione. Swiss Basketball consiglia dunque l'utilizzo di questo supporto pedagogico in classe.»*

**Paolo Di Gloria**

Responsabile di progetto sport popolare e sviluppo di associazioni e club, Swiss Volley

*«Se la passione per lo sport e per la pallavolo viene trasmessa all'insegna della resilienza, a trarne vantaggio sono soprattutto i giovani. Swiss Volley incoraggia gli e le insegnanti ad utilizzare questo prezioso supporto pedagogico nelle loro rispettive classi.»*

**Dominique Meier**

Responsabile del dipartimento per la promozione della pallamano, federazione Svizzera di Pallamano

*«La resilienza nasce quando i bambini si assumono delle responsabilità, superano delle sfide e sono parte di una squadra. Questo supporto didattico introduce il tema della promozione della resilienza in modo chiaro e concreto direttamente nelle lezioni a scuola.»*

**Michèle Grossenbacher**

Responsabile di progetto nell'ambito del marketing, swiss unihockey

*«Questo supporto didattico con una forte vocazione pratica coniuga sport, didattica e sviluppo personale, aiutando così le associazioni e gli insegnanti a promuovere in modo mirato la resilienza e lo spirito di squadra.»*

# Premessa

Cari insegnanti e care persone interessate,

con il supporto didattico **«Rafforzare la resilienza: spunti per l'educazione fisica»** desideriamo aiutarvi a promuovere in modo mirato la resilienza psicologica nei bambini che frequentano la terza, quarta e quinta elementare.

Il supporto didattico offre **venti esercizi comprovati**, suddivisi in quattro categorie: **riscaldamento, transizioni, parte principale e defaticamento**. In questo modo è possibile integrare **in maniera mirata e flessibile** nelle lezioni di educazione fisica attività che favoriscono la resilienza. Una breve introduzione teorica vi fornirà le nozioni tecniche fondamentali e i principi didattici di riferimento.

In qualità di cooperativa, la Mobiliare si impegna dal 1826 a favore di una società resiliente e preparata per il futuro. Con questo supporto didattico gratuito desideriamo fornire il nostro contributo proprio **alla sorgente del futuro: i bambini**. Le attività proposte completano armoniosamente [altre iniziative](#) volte a ispirare e incoraggiare bambini e adolescenti a contribuire a plasmare il futuro in modo attivo e positivo, tra cui i tornei per scolari denominati [Mobiliare Games](#).

Questo supporto didattico nasce dalla nostra grande passione per una causa che ci sta a cuore ed è stato realizzato in conformità con il Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese e in collaborazione con esperti di spicco nei settori dell'istruzione, della psicologia e delle scienze motorie.

Auguriamo a voi e alle vostre classi tanto divertimento, momenti stimolanti in palestra e numerosi **piccoli e grandi successi**. Saremmo inoltre lieti di ricevere un [riscontro](#) da parte vostra.



## Responsabili dell'impegno della Cooperativa Mobiliare per i giovani



Claudia Wick



Dario Querciagrossa

# Indice

## 5 Introduzione

---

## 6 Resilienza

---

## 9 Principi didattici di base

---

## 11 Giochi ed esercizi per rafforzare la resilienza

---



### Riscaldamento

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| I quattro elementi                | 12 |
| Il ring di sumo                   | 13 |
| Codifica e decodifica dei birilli | 14 |
| Prison break                      | 15 |
| Il gioco dell'infermeria          | 16 |
| La protezione del serpentone      | 17 |



### Transizioni

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Il divertimento fatto a panino | 18 |
| L'isola irraggiungibile        | 19 |
| La colata lavica               | 20 |
| Scivolate su tappetino         | 21 |
| Gara con la palla medica       | 22 |



### Parte Principale

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Birilli prigionieri        | 23 |
| La caccia al tesoro        | 24 |
| Il dado decide             | 25 |
| Passo falso                | 26 |
| Oh capitano, mio capitano! | 27 |



### Defaticamento

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Il corridoio sopraelevato | 28 |
| La passerella affollata   | 29 |
| La schiena come lavagna   | 30 |
| L'oasi di pace            | 31 |

## 33 Situazioni difficili nelle lezioni di educazione fisica

---

## 38 Feedback e Mobiliare Games

---

## 39 Fonti e bibliografia di approfondimento

---

# Introduzione

Il mondo dei bambini e degli adolescenti sta diventando sempre più complesso, frenetico e impegnativo. Ne consegue, come mostrano diversi studi, un'evoluzione negativa del benessere emotivo di molti scolari: il 33% di questi ritiene che il proprio benessere emotivo sia basso, i disturbi emotivi e psicologici sono in aumento e si moltiplicano i casi di depressione e disturbi d'ansia. A essere colpite maggiormente sono le ragazze e le giovani donne. È proprio qui che entra in gioco la promozione della resilienza.



La resilienza descrive la capacità di resistenza psicologica di un individuo, ovvero la capacità di superare le difficoltà nonostante condizioni e situazioni avverse e di crescere in modo positivo. Inoltre, la resilienza descrive un ventaglio eterogeneo di competenze, abilità e strategie che possono essere acquisite e che trovano applicazione nella gestione di problemi sociali, emotivi o collettivi. Nel Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese la resilienza rientra tra le competenze trasversali, in particolare lo sviluppo personale e la collaborazione. Gli esperti sono convinti che in particolare l'educazione fisica e sportiva, se impostata nel modo giusto, rappresenta un ambito ideale per promuovere le competenze trasversali: lo sport stimola, incoraggia, unisce e sostiene. Lo sport è variegato, ha una forte componente sociale ed è semplice e difficile allo stesso tempo, oltre che ricco di emozioni: un mondo in miniatura all'interno della palestra o sul campo da gioco.

Il presente supporto didattico sfrutta queste peculiarità dell'educazione fisica. Offre idee, spunti e ispirazione per affrontare e trasmettere i diversi aspetti della resilienza in modo ludico e inclusivo durante le lezioni. In questo contesto, i singoli esercizi e giochi vanno intesi come blocchi con cui è possibile arricchire le vostre lezioni di educazione fisica in modo mirato e senza bisogno di molto materiale, integrando competenze trasversali senza però sacrificare il tempo prezioso destinato all'attività fisica. Allo stesso tempo, gli esercizi mirano a essere divertenti, perché l'entusiasmo e lo svago sono spesso i migliori maestri per acquisire competenze che durano tutta la vita.

# Resilienza

Questo capitolo intende porre le basi per trasmettere i contenuti in modo efficace, illustrando il contesto scientifico della resilienza e il modello su cui si fonda il supporto didattico. Se, dopo aver letto questa breve sezione, desiderate approfondire l'affascinante tema della resilienza, in appendice troverete una selezione di testi di riferimento.

La ricerca sulla resilienza vanta ormai mezzo secolo di storia. Il primo lavoro sull'argomento fu il famoso studio longitudinale di Kauai condotto da Emmy Werner nel 1977. Sull'isola hawaiana di Kauai, la ricercatrice ha studiato se le condizioni di vita esercitano un'influenza sullo sviluppo dei bambini e degli adolescenti. Come ipotizzato, la maggior parte dei bambini cresciuti in condizioni sfavorevoli ha mostrato maggiori problemi legati alla criminalità, al consumo di sostanze stupefacenti, alla disoccupazione e simili. Il risultato più considerevole, tuttavia, è stato che circa un terzo di questi bambini ha mostrato uno sviluppo molto positivo, in alcuni casi addirittura superiore a quello dei bambini provenienti da contesti agiati. Werner descrisse dunque questi bambini come persone «resilienti».



Negli anni e nei decenni successivi sono stati condotti numerosi progetti di ricerca volti a identificare le caratteristiche delle persone resilienti. I differenti punti di vista adottati hanno dato vita a numerose definizioni e modelli di resilienza. Questo supporto didattico si basa su un approccio incentrato sulle risorse, secondo cui la resilienza si manifesta solo durante e dopo le situazioni difficili ma le competenze e le risorse necessarie a tal fine devono essere acquisite e coltivate in precedenza. Da questa definizione deriva il modello di resilienza citato, che individua sei fattori di resilienza che possono essere sviluppati a livello individuale. Questo modello è stato utilizzato da Fröhlich-Gildhoff et al. (2020) per sviluppare un programma scolastico volto a promuovere la resilienza. Le informazioni contenute in questo supporto didattico per l'educazione fisica possono essere dunque facilmente applicate anche alle altre attività scolastiche. La figura 1 mostra una rappresentazione schematica del modello di resilienza.

## Panoramica dei fattori di resilienza



Figura 1. Modello di resilienza a 6 fattori, tratto da Fröhlich-Gildhoff et al. (2020)

Il modello descrive sei competenze che svolgono un ruolo importante nell'affrontare le sfide del momento e negli esercizi di sviluppo della resilienza, e che fungono da fattori di protezione in situazioni di crisi.



**La percezione di sé** descrive la capacità di riconoscere e riflettere sulle proprie esigenze e sulle proprie emozioni. **La percezione degli altri**, invece, permette di immedesimarsi negli altri e di rapportarsi con loro in modo empatico. Queste capacità sono fondamentali per costruire reti sociali e beneficiare del sostegno sociale. L'educazione fisica offre, attraverso l'attivazione del corpo da parte di tutte le persone coinvolte, un'ottima occasione per affinare la percezione di sé e degli altri.

**L'autocontrollo** descrive la capacità di generare, mantenere e interrompere stati emotivi e tensioni interiori. Include anche la regolazione dei processi fisiologici e dei comportamenti associati. Una buona capacità di autocontrollo consente, nelle situazioni sociali, di assumere il punto di vista emotivo altrui e di provare empatia, favorendo così lo sviluppo di migliori competenze sociali. Nello sport dobbiamo attivarci fisicamente, ritrovare la calma, recuperare le energie e gestire emozioni a volte complesse. Un'occasione perfetta per allenare l'autocontrollo.

**L'autoefficacia** descrive la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità di portare a termine con successo un determinato compito e di superare gli ostacoli che si presentano. È fondamentale avere una grande autoefficacia per poter affrontare compiti complessi. L'autoefficacia è stimolata soprattutto dai successi conseguiti in prima persona, ma anche dall'osservazione dei successi altrui e da feedback realistici e positivi. La varietà di esercizi e situazioni stimolanti presenti nell'educazione fisica rappresenta un ottimo strumento per promuovere l'autoefficacia.

Tra le **competenze sociali** figurano, tra l'altro, la capacità di cercare attivamente il contatto con le persone, di risolvere in modo appropriato le situazioni conflittuali, di valutare correttamente il contesto sociale e i soggetti coinvolti e di immedesimarsi con empatia negli altri. Un'altra importante competenza sociale è la capacità di cercare o accettare sostegno sociale quando necessario. Durante le lezioni di educazione fisica si verificano numerose situazioni e interazioni sociali, talvolta complesse, che possono essere sfruttate al meglio per promuovere le competenze sociali.

La **risoluzione dei problemi** consiste nella capacità di analizzare e comprendere situazioni complesse, elaborare le soluzioni più adeguate, valutarle e metterle in pratica. L'elaborazione di soluzioni si basa sulle conoscenze già acquisite e sull'esperienza maturata dalla persona. Spesso gli esercizi motori possono essere impostati in modo tale da richiedere soluzioni creative e non convenzionali. Così è possibile rafforzare la capacità di risoluzione dei problemi degli scolari.

Per **gestione dello stress** si intende la capacità di mantenere la propria facoltà di agire e di cercare soluzioni nonostante situazioni difficili e percepite come stressanti. Per gestire lo stress è fondamentale conoscere i propri limiti, le proprie esigenze e i segnali inviati dal corpo. Inoltre, disporre di un ampio repertorio di strategie di gestione flessibili costituisce la base per la gestione dello stress. Poiché l'attività fisica intensa attiva una risposta allo stress e i relativi sintomi, è opportuno affrontare questo argomento durante le lezioni di educazione fisica e, ad esempio, renderlo tangibile attraverso un esercizio di defaticamento.

# Principi didattici di base

I tre principi didattici di base per la trasmissione di contenuti volti a promuovere la resilienza sono fortemente ispirati a Conzelmann et al. (2011) e Oswald et al. (2018) e comprendono l'autoriflessione, il senso di competenza e l'individualizzazione. Di seguito vengono descritti i tre principi e viene illustrato il ruolo che rivestono nell'educazione fisica.

## **Autoriflessione**

Tra i 9 e i 12 anni circa, i processi di sviluppo cognitivo generano la capacità di osservare sé stessi. Questa capacità offre la possibilità di riflettere sulle esperienze vissute e sulle proprie azioni, mettendole in relazione tra loro. Lo scopo della riflessione è di elaborare verbalmente le esperienze vissute, in modo da consentirne il trasferimento nella sfera cognitiva. Per stimolare l'autoriflessione, i bambini necessitano (di solito) di essere guidati dall'insegnante. Per questo motivo, questo supporto didattico propone delle domande di riflessione a corredo di tutti gli esercizi. Conoscendo la classe e i singoli scolari, potrete trovare, in ogni caso specifico, ulteriori domande di riflessione utili per la classe. Le attività di riflessione possono essere svolte in plenaria, in piccoli gruppi o individualmente con i singoli scolari. Consigliamo di ricorrere a diverse forme di riflessione. Se si hanno a disposizione carta e penna, può essere utile anche una breve riflessione scritta.



La riflessione è pensata sostanzialmente come fase conclusiva di un gioco. Tuttavia, durante il gioco possono verificarsi situazioni (come infrazioni alle regole) che possono rivelarsi ottimi spunti di riflessione. Pertanto, quando si osservano situazioni di questo tipo, è consigliabile interrompere il gioco con un comando apposito e porre una domanda pertinente che stimoli la riflessione. Questo vale sia per gli argomenti trasversali che per quelli di natura tecnica, tattica o motoria.



### **Senso di competenza**

Portare a termine con successo un compito non solo è divertente ma infonde anche coraggio e fiducia nella propria capacità di affrontare compiti più difficili. Questo vale sia per i compiti di natura fisica (ad esempio, segnare un gol) sia per quelli di natura emotiva (ad esempio, affrontare le sconfitte in modo costruttivo) e sociale (ad esempio, gestire una situazione di conflitto). Al contrario, una serie di insuccessi mina l'autoefficacia e riduce la motivazione ad affrontare compiti difficili. Nell'ambito dell'educazione fisica è quindi importante strutturare gli esercizi in modo tale che, nella maggior parte dei casi, siano (anche solo parzialmente) fruttuosi. A tal proposito, la regola dell'80% formulata dal pedagogista Barak Rosenshine (2012) offre un buon punto di riferimento, sebbene non sia scolpita nella pietra: un compito deve essere formulato in modo tale da garantire il successo nell'80% dei tentativi. Quando si tratta di compiti emotivi o sociali, la questione si fa un po' più complessa, poiché questi non vengono formulati in modo esplicito, ma derivano dalla situazione stessa. In questo tipo di compito, l'insegnante può contribuire a un esito positivo fungendo da guida o da mediatore. Gli adattamenti apportati agli esercizi e ai giochi servono da spunto per modificare i compiti in modo che non siano né troppo facili né troppo difficili da risolvere.

Un altro elemento fondamentale per sviluppare il senso di competenza è costituito dal feedback fornito dall'insegnante. Un feedback il più possibile concreto, adeguato alla situazione, tempestivo, privo di giudizi e regolare permette agli scolari di valutare con maggiore precisione le proprie azioni e contribuisce a rendere più realistiche le loro aspettative di autoefficacia. Quando un compito viene risolto con successo, l'attenzione dovrebbe essere rivolta alle qualità personali positive e all'impegno profuso, mentre in caso di insuccesso alla mancanza di impegno o alle circostanze esterne. Esistono numerosi metodi efficaci per fornire un feedback, tra cui il modello «Feed up, Feed back, Feed forward», basato su tre semplici domande:

- Qual era l'obiettivo? (Feed up, esempio: «Il nostro obiettivo era che tu eseguiessi un tiro sotto canestro dal lato.»)
- Cosa è andato bene e cosa meno? (Feed back, esempio: «Ho notato che hai eseguito la rincorsa esattamente come l'avevamo vista. Questo mi è piaciuto.»)
- Qual è il prossimo passo concreto? (Feed forward, esempio: «La prossima volta prova ad avvicinarti al canestro ancora più di lato. In questo modo è più facile fare canestro facendo rimbalzare la palla sul tabellone.»)

Questa struttura garantisce che il riscontro non venga percepito come una mera valutazione, ma come un consiglio mirato per il futuro. È opportuno raccogliere sempre prima i suggerimenti degli scolari e solo in seguito enunciare le proprie osservazioni.

## Individualizzazione

«Il confronto è la fine della felicità e l'inizio dell'insoddisfazione», affermò il filosofo danese Søren Kierkegaard nell'Ottocento. Le lezioni di educazione fisica offrono per l'appunto agli scolari la possibilità di osservare le prestazioni dei compagni di classe, che valutano immediatamente e mettono in relazione con le proprie capacità. In particolare, il confronto sociale con chi sta meglio rappresenta un ostacolo alla propria autostima e alla propria autoefficacia. A ciò si aggiunge il fatto che l'insegnante deve valutare gli scolari. La valutazione può basarsi su diverse norme di riferimento. Il ricorso a una norma di riferimento individuale o ipsativa (in cui la prestazione attuale viene confrontata con quella passata) presenta alcuni vantaggi: può aumentare la motivazione degli scolari, favorisce l'immagine di sé e porta a una migliore autovalutazione delle proprie capacità. Al contrario, una norma di riferimento criteriale (in cui la prestazione attuale viene confrontata con uno standard predefinito) o sociale (in cui la prestazione attuale viene confrontata con quella degli altri) può portare a una diminuzione della motivazione e dell'autostima se viene percepita dagli scolari come inadeguata. In un'ottica volta a promuovere la resilienza, desideriamo quindi incoraggiare gli insegnanti ad abbracciare una norma di riferimento individuale.

Al fine di ridurre al minimo il confronto sociale verso l'alto nelle attività motorie volte a promuovere la resilienza, i contenuti di questo supporto didattico non si basano sugli sport più comuni, in cui spesso si osservano notevoli differenze di prestazione, bensì su forme di movimento non specifiche a una disciplina sportiva. Inoltre, vengono spesso utilizzati giochi di gruppo basati sulla cooperazione, in cui non conta la performance individuale ma la collaborazione all'interno del gruppo.

# Giochi ed esercizi per rafforzare la resilienza

## Struttura

Per aiutarvi a pianificare la lezione, i seguenti giochi ed esercizi sono suddivisi in quattro categorie, identificate con le etichette «riscaldamento», «transizioni», «parte principale» e «defaticamento». Non si tratta ovviamente di una suddivisione rigida e i contenuti possono essere utilizzati in diversi momenti della lezione.



Riscaldamento: giochi ideali per dare il via alla lezione



Transizioni: giochi adatti a spezzare la lezione



Parte principale: giochi un po' più lunghi, perfetti come attività centrale della lezione



Defaticamento: giochi più tranquilli per concludere la lezione in modo rilassato

Nell'angolo in alto a destra della pagina sono riportate inoltre delle icone che indicano se l'esercizio è pensato per essere svolto da soli, a coppie o in gruppo.



da soli



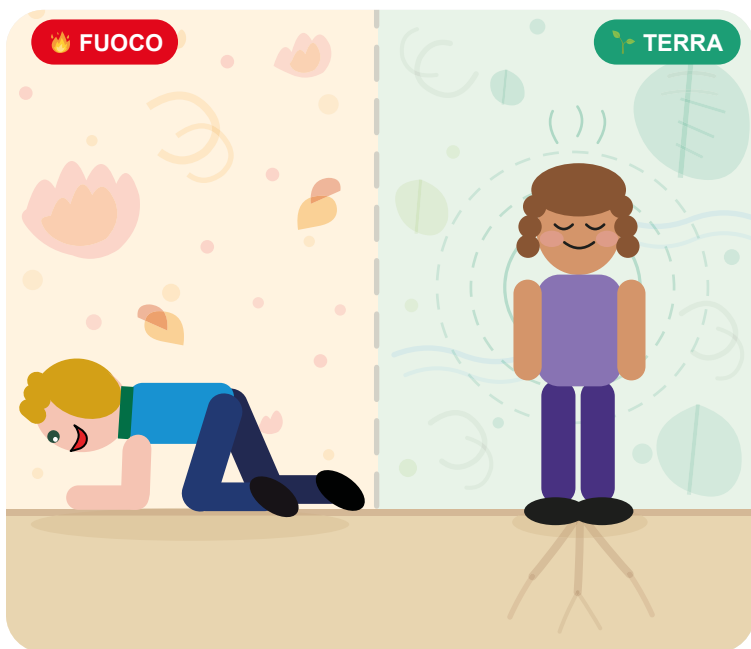
a coppie



in gruppo

L'icona dell'orologio con l'indicazione dei minuti fornisce un'indicazione approssimativa della durata del gioco o dell'esercizio.

Nell'angolo in basso a destra è riportato, se presente, il riferimento diretto al Piano di studio.



# I quattro elementi

🕒 5 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari si esercitano nella percezione del proprio corpo e sperimentano come regolare lo stato di eccitazione e di calma.

## Descrizione

Gli scolari si muovono nella palestra e l'insegnante pronuncia i comandi «Fuoco», «Acqua», «Aria», «Terra». Gli scolari eseguono un movimento specifico per ogni comando:

- Fuoco (il fuoco si propaga): movimenti rapidi a quattro zampe, rasoterra
- Acqua: movimenti fluidi e tranquilli
- Aria (un tornado ci fa volteggiare): corsa veloce e frenetica
- Terra (radicarsi): stare fermi e tranquilli sul posto, respirare profondamente

## Riflessione

- In quali momenti avete trovato difficile mantenere la calma?
- Come avete percepito il «fuoco» rispetto alla «terra»?
- Cosa possiamo fare per calmarci quando il cuore batte forte?
- In quali altre situazioni, oltre che in palestra, può essere importante trovare la calma?

## Adattamenti

- Fornire comandi non verbali: battere le mani, fischiare o cambiare la musica
- Chiedere agli scolari di dare i comandi (un'ottima occasione per spronare i più timidi)
- Affidare agli scolari stessi il compito di stabilire i movimenti e i comandi (un'ottima occasione per coinvolgere gli scolari)

## Materiale

Nessuno

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

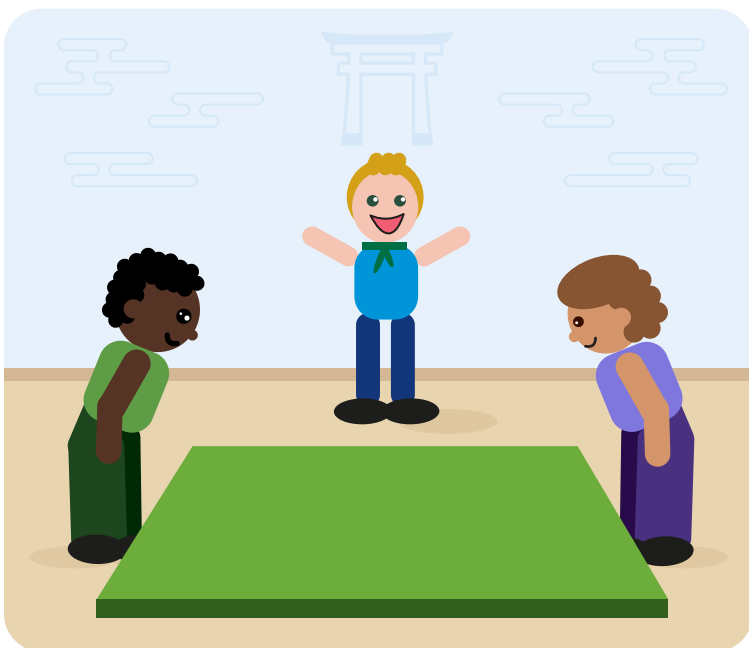
autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



Scansiona il codice QR per guardare un video dell'esercizio



# Il ring di sumo

🕒 10 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a rispettare le regole nonostante la foga del momento, a mantenere l'autocontrollo e a rispettare il compagno avversario comportandosi adeguatamente.

## Descrizione

Il ring è formato da due tappetini da ginnastica, disposti con il lato lungo a contatto. Due scolari si sfidano sul ring. L'obiettivo è spingere l'avversario fuori dal ring. Non appena una parte del corpo di un giocatore tocca il pavimento al di fuori del tappeto, ha perso. È consentito solo spingere; non è consentito, per esempio, colpire o bloccare l'avversario. Il combattimento ha inizio su comando dell'insegnante oppure autonomamente, tramite un segnale concordato in precedenza. Ad esempio, il combattimento può iniziare come nel sumo non appena entrambi i contendenti hanno appoggiato i pugni a terra. Prima e dopo ogni incontro si fa un breve inchino.

**(!) Attenzione:** i giochi di combattimento sono un'ottima occasione per trasmettere dei valori agli scolari. Ad esempio, prima di un combattimento è possibile trasmettere in modo ludico i dieci valori del judo (vedi bibliografia). Come in tutti i giochi di combattimento, l'intervento dell'insegnante deve essere limitato allo stretto indispensabile, ma deciso quando necessario.

## Riflessione

- Perché in questo gioco è particolarmente importante rispettare le regole?
- Cosa vi aiuta a dare il massimo in campo, pur comportandosi in modo leale e rispettoso?
- Cosa è più importante per voi in un combattimento: vincere o giocare lealmente? Perché?
- Come vi siete sentiti se l'avversario era più alto o più forte? Cosa vi ha aiutato ad affrontare la situazione?

## Adattamenti

- Mantenere sempre lo stesso partner oppure cambiare dopo due o tre turni
- Mani dietro la schiena e spinte soltanto con il corpo (attenzione alla testa!)
- Ingrandire o rimpicciolire il campo

## Materiale

Tappetini

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



# Codifica e decodifica dei birilli

🕒 10-15 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a comunicare in modo efficiente tra loro per risolvere un problema il più rapidamente possibile.

## Descrizione

Questo gioco è perfetto come riscaldamento o per concludere una lezione su una nota divertente. Vengono formate squadre composte da quattro o cinque scolari. Si stabilisce una distanza da percorrere (ad esempio 10 metri) al termine della quale si trova un cassone. Ogni squadra nomina un codificatore, che dispone dietro il cassone una serie di coni colorati (ad esempio, da sinistra a destra: rosso, bianco, verde, giallo). Gli scolari della squadra corrono quindi uno dopo l'altro verso il cassone e posizionano ciascuno una combinazione di coni sul cassone. Il codificatore indica ogni volta, senza parlare, quali coni sono nella posizione corretta. La persona che corre raccoglie i coni, li riporta al gruppo, indica quali sono stati posizionati correttamente e poi parte la persona successiva. Non appena la combinazione corretta si trova sul cassone, il gruppo ha risolto il compito.

## Riflessione

- Cosa ha contribuito a comunicare nel modo più rapido ed efficiente possibile?
- Ci sono stati dei malintesi? Cosa avete fatto in questi casi?
- Quale ruolo vi è piaciuto di più: quello di codificatore o di corridore? Perché?
- Perché gli errori fanno parte di questo gioco?

## Adattamenti

- Per maggiore semplicità: i coni posizionati correttamente possono rimanere sul cassone
- Per maggiore difficoltà: il codificatore indica solo quanti coni sono posizionati correttamente, senza rivelare la loro posizione. Il gruppo deve quindi comunicare ancora di più
- Per stimolare ulteriormente le capacità motorie, il percorso verso il codificatore può essere svolto ad esempio saltellando, gattonando, su un «Pedalo» o all'indietro
- Se si desidera aumentare il tempo di movimento di tutti gli scolari, quelli in attesa possono, ad esempio, saltellare sul posto
- Svolgere il gioco sotto forma di competizione

## Materiale

Cassone, coni di vari colori

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



Scansiona il codice QR per guardare un video dell'esercizio



# Prison break

🕒 5-10 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a giocare in modo autonomo, a rispettare le regole, a modificarle se necessario in modo collaborativo e ad autoregolarsi. Inoltre, vivono esperienze positive che rafforzano la loro autoefficacia.

## Descrizione

Vengono formati gruppi di 5 persone. Per ogni gruppo viene allestito un campo da gioco quadrato con lati di circa 2-3 metri. Su ciascun lato del campo viene posizionata una guardia, mentre al centro del campo viene collocato un prigioniero. L'obiettivo del prigioniero è di fuggire da un lato del campo di gioco (la prigionia) senza che la guardia possa fermarlo. Se il prigioniero riesce a scappare, la guardia dal cui lato è avvenuta la fuga si posiziona al centro e assume il ruolo del prigioniero. L'insegnante spiega agli scolari che possono modificare autonomamente le regole, se lo ritengono necessario (ad esempio dimensioni del campo di gioco, modalità con cui possono muoversi le guardie, definizione di «cattura», regole aggiuntive.).

## Riflessione

- Che sensazione vi ha dato riuscire a scappare?
- Cosa avete fatto per rendere il gioco più equo e divertente?
- A cosa dobbiamo prestare attenzione affinché un gioco sia divertente per tutti?
- Perché è importante che il gioco sia divertente per tutti i partecipanti?

## Adattamento

- Il campo di gioco può essere deliberatamente reso troppo grande o troppo piccolo, in modo che gli scolari si rendano subito conto che devono adeguare le regole.

## Materiale

Coni per delimitare il campo

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



# Il gioco dell'infermeria

🕒 10 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a prestare attenzione gli uni agli altri, a comunicare tra loro e ad aiutarsi a vicenda in un ambiente frenetico.

## Descrizione

Due tappetini sottili vengono disposti sul campo da gioco e formano le infermerie. Due scolari assumono il ruolo di cacciatori. Quando un giocatore viene preso dai cacciatori si distende a terra. Per salvarlo, i quattro scolari rimasti devono sollevarlo tenendolo per le mani e per i piedi e trasportarlo in infermeria. Durante l'intervento di soccorso, gli infermieri sono immuni agli attacchi. Non appena la persona soccorsa viene portata in infermeria, guarisce e può tornare a giocare. Dopo qualche minuto si cambiano i cacciatori.

**(!) Attenzione:** c'è il rischio che gli infermieri facciano cadere il compagno mentre lo trasportano. Si consiglia quindi di definire chiaramente in anticipo le regole del trasporto (sempre in quattro; sollevamento non troppo in alto da terra; stabilire un segnale nel caso in cui un infermiere perda le forze e non riesca più a sostenere la persona trasportata).

## Riflessione

- Che sensazione avete provato nel salvare qualcuno? Che sensazione avete provato nell'essere salvati?
- Vi siete concentrati maggiormente sul non farvi catturare o sul salvare gli altri? Perché?
- Perché è importante aiutare gli altri?
- In questa partita ci era subito chiaro quando qualcuno aveva bisogno di aiuto. Ce ne rendiamo sempre conto così facilmente?

## Adattamenti

- Più o meno cacciatori
- Più o meno infermerie
- Gli scolari impegnati nell'intervento di soccorso non godono dell'immunità dai cacciatori
- Durante l'intervento di soccorso emettere un suono simile a quello delle sirene di un'ambulanza
- Gli scolari «feriti» chiedono attivamente aiuto

## Materiale

Due tappetini sottili

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



Scansiona il codice QR per guardare un video dell'esercizio



# La protezione del serpente

🕒 5-10 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano ad assumere ruoli diversi e sperimentano le emozioni che questi comportano. Si esercitano a restare uniti come gruppo e a prendersi cura gli uni degli altri.

## Descrizione

Vengono formati gruppi di cinque scolari. Uno riveste il ruolo di cacciatore. Gli altri formano un serpente tenendosi per le spalle. Il serpente comprende tre ruoli: la persona in prima fila è il guardiano, le due persone al centro sono gli aiutanti e la persona in fondo è il tesoro. L'obiettivo del cacciatore è di conquistare il tesoro, toccandolo. L'obiettivo del serpente è impedire che ciò accada. A tal fine, il guardiano guida abilmente il serpente in modo da proteggere il tesoro. Gli aiutanti devono dare sostegno e fare in modo che il serpente resti unito. Quando il tesoro viene catturato, i ruoli si invertono. Ogni scolaro deve ricoprire ogni ruolo almeno una volta.

## Riflessione

- Quale ruolo vi è piaciuto di più e perché?
- Come vi siete sentiti, quando avete ricoperto il ruolo di tesoro, a dover dipendere dalla protezione degli altri?
- Cos'è più difficile: essere in testa e guidare o al centro e collaborare? Perché?
- Svolgete uno di questi ruoli anche al di fuori della palestra (ad esempio a casa)?

## Adattamenti

- Disporre gli ostacoli nella palestra in modo che il serpente debba aggirarli
- Formare serpenti più o meno lunghi
- Stabilire il ritmo di movimento: camminata, trotto leggero, camminata a tempo (con il metronomo)
- Utilizzare fasce colorate per contrassegnare i ruoli: ogni ruolo (guardiano, aiutante, tesoro e cacciatore) corrisponde a un colore. Le fasce vengono cambiate quando si assume un nuovo ruolo. In questo modo si rafforza l'identificazione nel ruolo

## Materiale

Nessuno

## Fattori di resilienza

competenze sociali

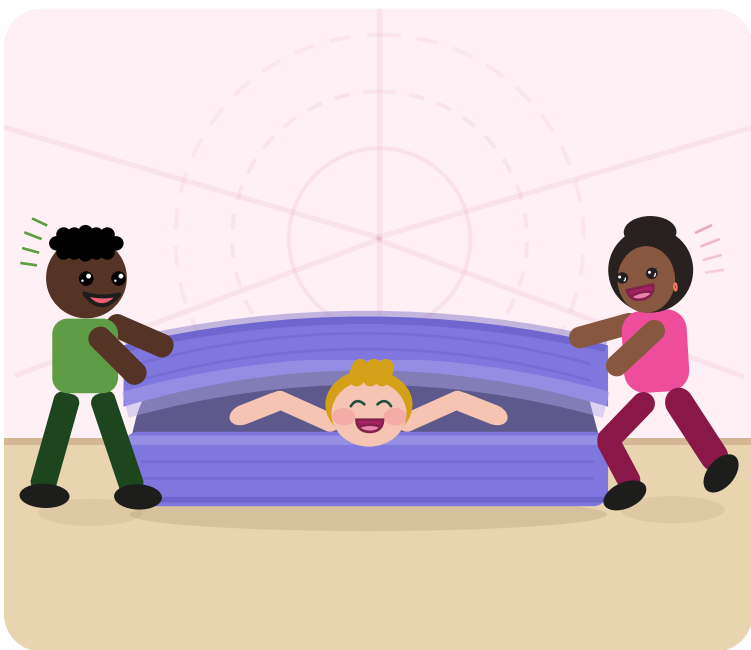
risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



# Il divertimento fatto a panino

🕒 10-15 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a gestire lo sforzo fisico, a comunicare le proprie esigenze (dire «basta!») e a rispettare i compagni.

## Descrizione

Vengono distesi due grandi tappetini (le due fette del panino). Gli scolari volontari si sdraiano sul tappetino inferiore come se fossero il ripieno. Il tappetino superiore viene quindi posizionato sopra il «ripieno» e gli altri scolari possono correre, rotolarsi e saltare sul tappetino superiore.

**(!) Attenzione:** la testa dello scolaro che funge da «ripieno» non deve trovarsi sotto il tappetino. Per cominciare, stabilite una parola di sicurezza che gli scolari che si trovano tra i due tappetini possano gridare quando sentono che la situazione sta diventando eccessiva. A quel punto tutti gli scolari devono interrompere l'attività e scendere dal tappetino perché il compagno possa liberarsi.

## Riflessione

- Come ci si è sentiti ad essere il ripieno del panino?
- Cosa facciamo se qualcuno grida «basta!»? Perché?
- Cosa può succedere se ignoriamo questa richiesta?
- Quando è importante dire «basta!»? Qui nel gioco o in situazioni del quotidiano.
- Cosa vi ha trasmesso un senso di sicurezza nonostante la situazione di costrizione tra i due tappetini?
- Come potreste accorgervi che una persona in una situazione di costrizione si sente a disagio?

## Adattamento

- È possibile formare più strati del sandwich. Il primo strato è costituito dal formaggio, il secondo dall'insalata, il terzo dai pomodori e così via. La composizione è quindi la seguente: tappetino – formaggio – tappetino – insalata – tappetino – pomodori – tappetino. Lasciare che siano gli scolari stessi a scegliere quanti strati deve avere il loro panino

## Materiale

Due o più tappetini spessi

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

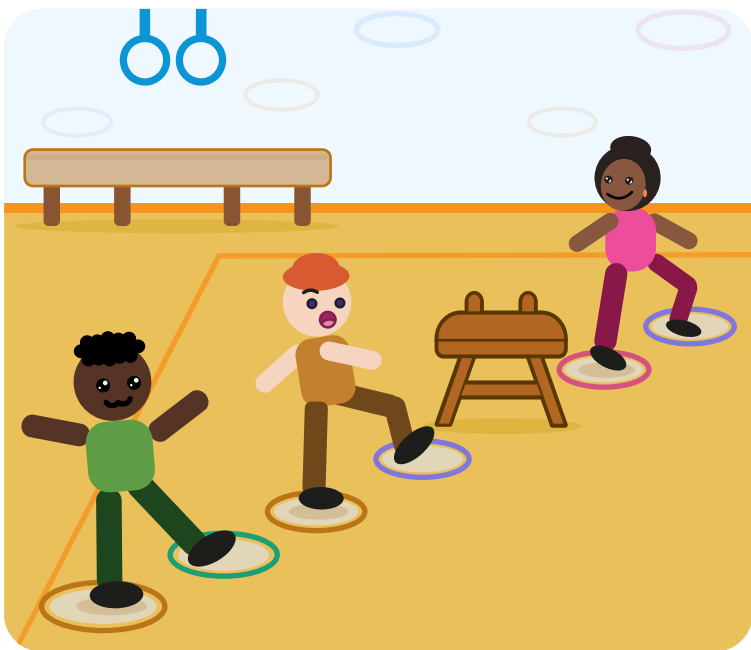
autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



**Scansiona** il codice QR per guardare un video dell'esercizio



# L'isola irraggiungibile

🕒 10 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a risolvere i problemi in modo creativo, a collaborare tra loro e a essere rispettosi gli uni degli altri.

## Descrizione

Gli scolari devono percorrere una certa distanza (ad esempio, metà della palestra) utilizzando mezzi limitati: possono toccare il suolo solo tramite oggetti appositamente scelti (ad esempio, delle ruote). Dopo una fase di pianificazione segue la fase dello svolgimento. Durante la fase di pianificazione, gli scolari possono predisporre il materiale e progettare il percorso. Dopodiché eseguono la corsa. Tutti gli scolari del gruppo devono essere in grado di percorrere la distanza prestabilita affinché il gruppo completi con successo il compito.

## Riflessione

- Come avete fatto a trovare una soluzione comune? Cosa vi è stato d'aiuto?
- Qual è stata la parte più difficile di questo compito? Quali sono state le sfide?
- Cosa potete trarre da questo esercizio per altri lavori di gruppo?
- A quali aspetti possiamo prestare attenzione durante le discussioni di gruppo per arrivare a una soluzione comune il più rapidamente possibile?

## Adattamenti

- Aumentare/ridurre la distanza
- Mettere a disposizione più o meno oggetti (consiglio: includere anelli ginnici)
- Fissare un limite di tempo per la fase di pianificazione
- Stabilire regole aggiuntive, come ad esempio fare una capriola su ogni tappetino
- Gara: chi riuscirà per primo a superare le acque insidiose?
- Tutti i membri del gruppo devono trovarsi almeno una volta contemporaneamente sul percorso

## Materiale

Anelli, tappetini, panche lunghe, corde, attrezzo «Pedalo» ecc.

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



Scansiona il codice QR per guardare un video dell'esercizio



# La colata lavica

🕒 10 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a collaborare tra loro per raggiungere un obiettivo comune e rafforzano così la loro autoefficacia.

## Descrizione

In questo gioco vengono tracciate due linee tra le quali scorre una violenta colata lavica. Si formano due gruppi di cinque persone. L'insegnante assume il ruolo di un mago in grado di rendere immuni alla lava alcune parti del corpo. Per esempio, stabilisce che nel primo turno cinque piedi e sei mani saranno immuni. Gli scolari devono consultarsi per trovare una soluzione adeguata per superare la colata lavica.

## Riflessione

- Cosa vi ha aiutato, come squadra, a trovare una soluzione adeguata?
- Ci sono state delle idee che non hanno funzionato? Cosa avete fatto in questi casi?
- Come avete gestito la situazione quando due persone avevano idee diverse?
- Cosa fareste di diverso la prossima volta?

## Adattamenti

- Dare l'immunità a più o meno parti del corpo
- Aumentare o ridurre la distanza
- Variare la dimensione del gruppo: più è grande, più è difficile comunicare e coordinarsi
- Organizzare una competizione: quale gruppo riuscirà ad attraversare per primo la colata lavica?

## Materiale

Nessuno

## Fattori di resilienza

competenze sociali

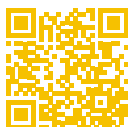
risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



Scansiona il codice QR per guardare un video dell'esercizio



# Scivolate su tappetino

🕒 5-10 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a trovare insieme delle buone strategie per risolvere un esercizio motorio.

## Descrizione

Vengono formate squadre da 2, 3 o 4 persone. Si definisce e si segna il percorso da completare. Ogni squadra riceve un tappetino che va posizionato sul pavimento con il lato antiscivolo rivolto verso l'alto. Davanti al tappetino si lascia spazio per una zona di rincorsa in cui gli scolari possono prendere velocità per scivolare il più lontano possibile con il tappetino saltandoci sopra alla massima velocità. Lo scopo della gara è di far scivolare il tappetino con salti precisi e percorrere così la distanza prevista.

**(!) Attenzione:** sul pavimento di alcune palestre di recente costruzione i tappetini non scivolano bene. Si possono utilizzare anche le piastrelle dei tappeti a incastro.

## Riflessione

- Come avete trovato una buona strategia all'interno della squadra? Siete riusciti a metterla in atto proprio come volevate?
- Ci sono state strategie che non hanno funzionato? Cosa avete fatto in questi casi? Siete riusciti a trarre degli insegnamenti dai tentativi che non sono andati a buon fine?
- C'è stato un momento in cui avete collaborato particolarmente bene come squadra? Che sensazione avete provato?
- Qual è stata la parte più difficile di questo gioco e come l'avete affrontata?

## Adattamenti

- Allungare/accorciare il percorso
- Giocare in squadre da 4: all'inizio, ogni squadra deve scegliere un re o una regina. Per vincere, dopo aver completato il percorso questa persona deve essere riportata indietro sopra il tappetino. Assegnare questo ruolo agli scolari più timidi per rafforzare la loro autostima
- Stabilire il numero di salti consentiti per persona. Chi riesce ad arrivare più lontano tenendo conto di questa limitazione?
- Prima di saltare sul tappeto, eseguire un esercizio motorio aggiuntivo (ad es. slalom tra coni o capriola)

## Materiale

Tappetini, segnaletica (ad es. coni), eventualmente piastrelle di tappeti a incastro

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



**Scansiona il codice QR per guardare un video dell'esercizio**



## Gara con la palla medica

🕒 5-10 min.



### Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a scambiarsi i ruoli durante un gioco, ad adattarsi e a sostenersi a vicenda. Vivono molte esperienze positive e rafforzano la propria autoefficacia.

### Descrizione

Due gruppi di cinque scolari si trovano uno di fronte all'altro su panche lunghe capovolte. La distanza tra le panche varia da 2 a 5 metri, a seconda dell'età e del livello. Dietro le panche è possibile posizionare dei tappetini per garantire la sicurezza. Le due squadre si lanciano due palle mediche con l'obiettivo di far perdere l'equilibrio a chi le riceve. Se una persona esce dalla panca per prendere la palla, viene assegnato un punto alla squadra che ha effettuato il lancio. La palla deve però raggiungere la panca opposta. I compagni di squadra possono aiutare la persona che riceve la palla e sostenerla, in modo che non debba uscire dalla panca. Vince la squadra che per prima totalizza 7 punti. Non vengono assegnati punti se si esce dalla panca per altri motivi.

### Riflessione

- Quale ruolo vi è piaciuto di più (lanciare, ricevere, supportare i compagni)? Perché?
- Come vi siete sentiti dopo una ricezione o un lancio efficaci, o dopo aver aiutato un compagno a non cadere?
- Come vi siete sentiti a ricevere supporto dai compagni durante la ricezione?
- Avete riflettuto, come squadra, su come disporvi?

### Adattamenti

- Aumentare/ridurre la distanza tra le panche
- Aumentare/ridurre il numero di palle
- Per molta più semplicità: posizionare la panca con il lato lungo rivolto verso l'alto
- Iniziare con palle (mediche) leggere e passare gradualmente a palle più pesanti e più grandi
- Aumentare/ridurre il numero di persone sulle panche

### Materiale

Palle mediche, palloni alternativi, panche lunghe, tappetini di sicurezza

### Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

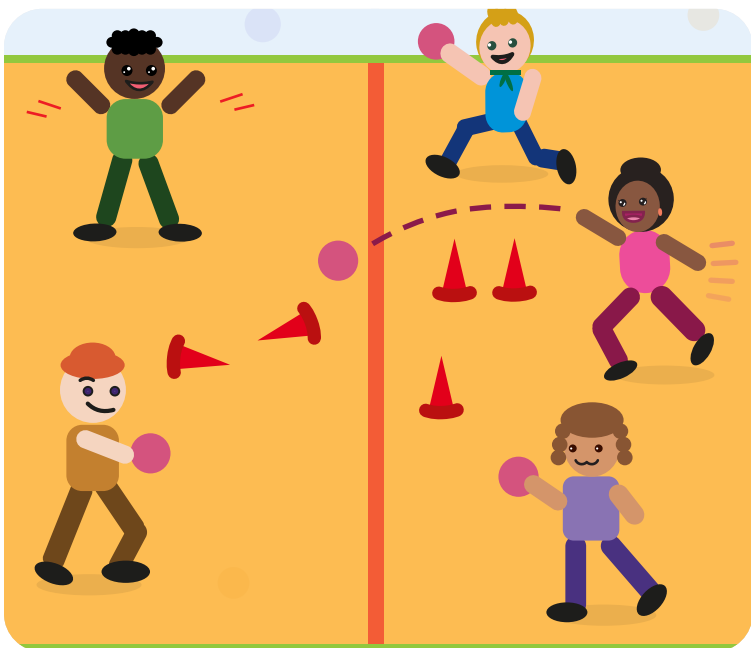
autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



Scansiona il codice QR per guardare un video dell'esercizio



# Birilli prigionieri

🕒 15 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a collaborare attivamente per raggiungere un obiettivo comune. Vivono successi che rafforzano la loro autoefficacia.

## Descrizione

Il gioco dei birilli funziona come il gioco della «palla prigioniera»: vengono formate due squadre, che si dispongono ciascuna su un lato del campo. Inoltre, ogni squadra schiera un giocatore nel «paradiso», situato dietro la metà campo avversaria. Invece di lanciare palle contro le persone, tutti gli scolari ricevono un birillo che possono posizionare nella propria metà campo e che deve essere abbattuto dalla squadra avversaria. L'obiettivo è proteggere il proprio birillo. Se viene colpito un birillo, il giocatore che lo aveva posizionato lo rimuove dal campo e passa in paradiso. Dal paradiso si può continuare a giocare. Vince la squadra che per prima abbatte tutti i birilli avversari.

## Riflessione

- Cosa vi è piaciuto di più di questo gioco? Perché?
- In che cosa la vostra squadra si è distinta particolarmente? Cosa avreste potuto fare meglio?
- C'è stato un momento durante la partita in cui vi siete sentiti particolarmente orgogliosi di voi stessi?

## Adattamenti

- Contrassegnare un'area all'inizio del campo avversario dalla quale è consentito anche effettuare il lancio (per maggiore semplicità)
- Estendere il paradiso fino al bordo laterale del campo (per maggiore difficoltà)
- Variare le palle (più piccole/più grandi, più pesanti/più leggere ecc.)
- Coinvolgere gli scolari nella definizione delle regole

## Materiale

Palle morbide, birilli

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



**Scansiona** il codice QR per guardare un video dell'esercizio



# La caccia al tesoro

🕒 10 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a rispettare le regole nonostante la foga del momento, a mantenere l'autocontrollo e a rispettare il compagno avversario comportandosi adeguatamente.

## Descrizione

Sul campo di gioco (circa metà palestra, a seconda della dimensione della classe) è disponibile un numero di tappetini pari alla metà degli scolari. Su ogni tappetino si trova una palla medica (ovvero il tesoro). Gli scolari sono dei cacciatori di tesori, avidi di ricchezza, che scorrazzano per il campo da gioco. Su ordine dell'insegnante, devono accaparrarsi un tesoro. Chi non è riuscito ad afferrare un tesoro può quindi provare, per 30 secondi, a sottrarlo a qualcun altro. Trascorsi questi 30 secondi, gli scolari si ringraziano a vicenda o si inchinano, i tesori vengono nuovamente distribuiti sui tappetini e il gioco ricomincia da capo.

**(!) Attenzione:** è necessario stabilire sin da subito regole precise (non sono ammessi pugni, calci, graffi, comportamenti violenti). Come in tutti i giochi di combattimento, l'intervento dell'insegnante deve essere limitato allo stretto indispensabile, ma deciso quando necessario.

## Riflessione

- Come vi siete sentiti quando avete perso un tesoro? Come avete affrontato la situazione?
- Da cosa avete capito che siete stati troppo rudi?
- Cosa fate quando qualcuno si comporta in modo troppo rude o infrange le regole?
- Perché ringraziamo o ci inchiniamo dopo un combattimento?

## Adattamenti

- Preparare un numero di tappetini e tesori pari a un terzo degli scolari, in modo che due scolari su tre debbano cercare di sottrarre il tesoro a qualcun altro.
- Utilizzare palle più grandi/più piccole o più pesanti/più leggere di quelle standard
- Come comando usare una musica da battaglia o da pirati
- Saltellare, strisciare, rotolare invece di correre nella fase in cui non avviene alcun combattimento

## Materiale

Piccoli tappetini, palle mediche

## Fattori di resilienza

competenze sociali

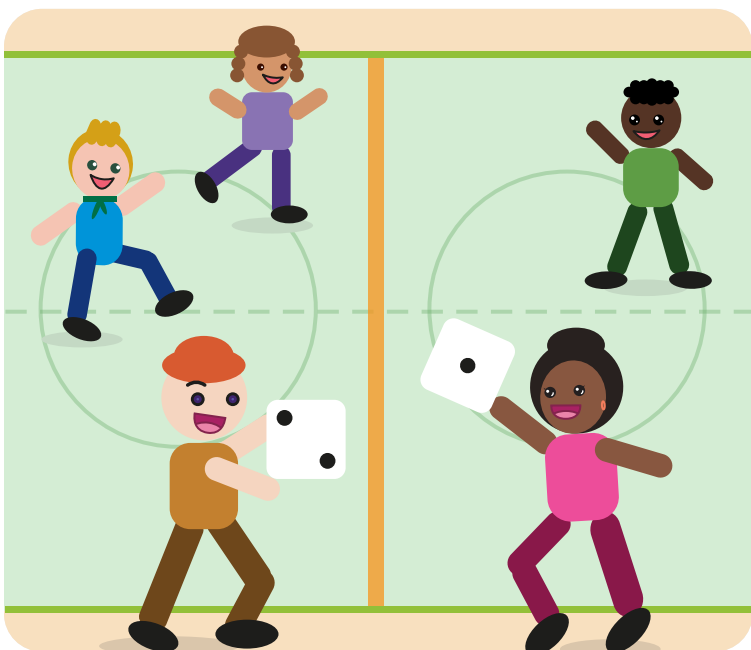
risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



# Il dado decide

🕒 15 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a trovare il proprio posto in diverse configurazioni di squadra e a collaborare tra loro. Affrontano diverse situazioni di superiorità e inferiorità numerica e imparano a organizzarsi di conseguenza.

## Descrizione

Vengono allestiti uno accanto all'altro diversi campi dedicati a una qualsiasi disciplina sportiva. La partita si svolge secondo le regole della disciplina scelta. Vengono quindi formate squadre composte da un massimo di sei persone (a seconda della disciplina scelta). Un turno di gioco finisce quando viene segnato un punto. Prima di ogni turno di gioco, ogni squadra lancia un dado (di gommapiuma). Il numero che esce sul dado determina il numero di scolari che scenderanno in campo per la squadra. Quando viene segnato un punto, gli scolari escono dal campo, lanciano nuovamente il dado e ha inizio il turno successivo.

## Riflessione

- Come vi siete sentiti a giocare in inferiorità numerica? Quali strategie possiamo adottare quando ci sentiamo in una situazione di inferiorità?
- Siete riusciti a segnare un punto pur essendo in inferiorità numerica? Se sì, qual è stata la sensazione?
- Cosa avete fatto di diverso quando eravate in inferiorità numerica rispetto a quando eravate in superiorità numerica?
- Cosa possiamo fare quando ci sentiamo in una situazione di inferiorità, anche al di fuori della palestra?
- Com'è stato giocare sempre con compagni diversi in campo?

## Adattamenti

- Variare le dimensioni del campo
- Attività motorie, di coaching o di arbitraggio per gli allievi che non sono in campo
- Punti doppi in inferiorità numerica
- Numero sul dado = numero massimo di persone sul campo. Possibilità per gli scolari di decidere se ridurre il numero di giocatori in campo

## Materiale

Palloni e accessori (ad es. reti, porte, canestri) per la disciplina sportiva scelta, coni o linee da palestra per i campi, cubi (in gommapiuma)

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



**Scansiona** il codice QR per guardare un video dell'esercizio



# Passo falso

🕒 15 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano ad ammettere i propri errori, a comunicare in modo aperto e a continuare a lavorare insieme in modo costruttivo. Imparano che gli errori fanno parte dello sport o e che, con un secondo tentativo, è possibile rimediare a un errore.

## Descrizione

Il gioco del «passo falso» può essere svolto utilizzando come base una qualsiasi disciplina sportiva e organizzando partite tra squadre di piccole dimensioni (3 contro 3 o 4 contro 4). Durante le partite si applica una regola aggiuntiva: chi fa un passo falso, perdendo per esempio la palla, dirà ad alta voce: «Ho sbagliato, posso fare di meglio!». A quel punto, riceve nuovamente la palla e può continuare a giocare dalla stessa posizione. Per ogni turno di gioco (limitato, ad esempio, a tempo), ogni persona può sfruttare una sola volta la possibilità di annullare un errore.

## Riflessione

- Cosa ne pensate della regola aggiuntiva? Perché?
- È stato facile ammettere i propri errori? Perché sì e perché no?
- Che sensazione avete provato quando il secondo tentativo è andato a buon fine?
- Cosa possiamo fare se, dopo aver commesso un errore, non ci viene concessa una seconda possibilità?
- In quali situazioni quotidiane può essere importante ammettere i propri errori?

## Adattamenti

- Formulazione più sintetica dell'esclamazione («Ho sbagliato!»), a cui i membri del team possono rispondere con un «Nessun problema, riprova» per concedere un secondo tentativo
- Allenatore a bordo campo: una persona funge da riserva e, allo stesso tempo, ricopre il ruolo di allenatore. Incoraggia gli scolari in campo dopo che commettono un errore e fa il tifo per loro. Cambiare spesso i ruoli (ad esempio dopo ogni punto segnato)
- Numero limitato di possibilità di rimediare a un errore per squadra, ad esempio tre per squadra per turno di gioco.
- Combinazione con il gioco [«Il dado decide»](#).

## Materiale

Attrezzatura della disciplina sportiva scelta, coni, eventualmente porte

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



# Oh capitano, mio capitano!

🕒 15 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano, come squadra, a coinvolgere consapevolmente una persona nel gioco e ad assumersi la responsabilità della sua partecipazione. Sperimentano il ruolo fondamentale che ricoprono come parte del gruppo e agiscono in modo appropriato.

## Descrizione

Il gioco «Oh capitano, mio capitano!» può essere svolto utilizzando come base una qualsiasi disciplina sportiva e organizzando partite tra squadre di piccole dimensioni (3 contro 3 o 4 contro 4). Per ogni squadra viene designato un capitano, che viene identificato tramite una fascia colorata. La regola fondamentale è che si può segnare un punto solo dopo che il capitano ha toccato la palla. Pertanto, tutta la squadra deve fare in modo che questa persona venga coinvolta nel gioco. Dopo 1 o 2 minuti il ruolo di capitano passa a un altro giocatore. Ogni membro della squadra deve ricoprire il ruolo di capitano almeno una volta.

## Riflessione

- Come vi siete sentiti nel ruolo di capitano? È stato facile o difficile?
- In che modo, come squadra, siete riusciti a coinvolgere il capitano?
- Pensate che sia giusto che tutti, a un certo punto, debbano fare il capitano? Perché?
- Perché è importante coinvolgere tutte le persone in un gioco?

## Adattamenti

- Due capitani per rafforzare notevolmente la necessità di giocare in modo coeso come squadra
- Punti doppi se segnati dal capitano
- Affidare il ruolo di capitano in modo mirato agli scolari timidi o poco coinvolti
- Capitano muto: il capitano può attirare l'attenzione su di sé solo con mezzi non verbali. Rafforza la necessità di prestare attenzione agli altri nella squadra

## Materiale

Attrezzatura utilizzata nella disciplina sportiva scelta, coni, eventualmente porte, nastro colorato o pettorine per indicare il capitano

## Fattori di resilienza

competenze sociali

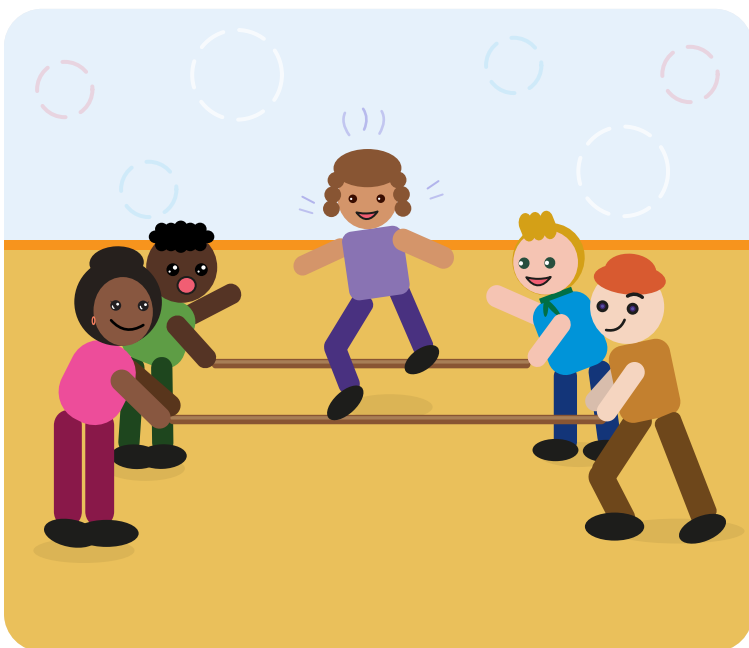
risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



# Il corridoio sopraelevato

🕒 5-10 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari scoprono il proprio coraggio e rafforzano la propria autoefficacia, sostenuti dai compagni.

## Descrizione

Una parte degli scolari si dispone su due file, in modo da formare un corridoio. Gli alunni che si trovano uno di fronte all'altro ricevono un bastone da ginnastica (o, per maggiore difficoltà, una corda), che tengono in mano in coppia. Gli altri scolari provano quindi, uno dopo l'altro, a percorrere il corridoio camminando sui bastoni. Nel farlo possono tenersi alle spalle degli scolari che formano il corridoio. All'inizio e alla fine del corridoio è possibile posizionare una panca lunga o un cassone per facilitare l'entrata e l'uscita. Il gioco può essere svolto con tutta la classe, formando un corridoio più lungo, oppure con metà della classe, in modo da avere più tempo per muoversi.

**(!) Attenzione:** gli alunni che formano il corridoio devono essere istruiti a tenere saldamente in mano il bastone da ginnastica. Devono inoltre segnalare quando non riescono più a sostenerlo.

## Riflessione

- Chi aveva paura di questa attività prima di iniziare? Che sensazione avete provato nel riuscire comunque a svolgerla?
- Come possiamo aiutare gli altri ad avere coraggio?
- Perché è importante dare un segnale quando non si riesce più a tenere il bastone?
- È grave se oggi non abbiamo ancora avuto il coraggio di attraversare il corridoio?

## Adattamenti

- L'insegnante sostiene gli studenti che mostrano paura
- Sostituire i bastoni con delle corde
- Usare il meno possibile le spalle degli scolari
- Variare la distanza tra gli scolari che formano il corridoio
- Prevedere compiti aggiuntivi, come ad esempio spostare un oggetto lungo il percorso

## Materiale

Bastoni o corde da ginnastica, panche lunghe

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



Scansiona il codice QR per guardare un video dell'esercizio



# La passerella affollata

🕒 5-10 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a sviluppare insieme una strategia per risolvere un esercizio motorio, a coordinarsi tra loro e ad affrontare in modo costruttivo gli eventuali insuccessi.

## Descrizione

Da sei a otto scolari si dispongono in piedi su una panca lunga. Lo scopo del gioco è di invertire l'ordine degli scolari sulla panca, in modo che la persona all'estremità sinistra passi all'estremità destra, la seconda persona da sinistra passi alla seconda posizione da destra e così via. Se uno scolaro tocca il suolo si torna alla posizione di partenza. L'esercizio è completato quando tutti gli scolari si trovano in piedi sulla panca in posizione speculare rispetto alla configurazione iniziale.

**(!) Attenzione:** le panche devono essere posizionate in modo stabile. Se necessario, è possibile disporre dei tappetini tutto attorno alle panche.

## Riflessione

- Come avete proceduto per trovare la soluzione migliore?
- Qualcuno nel gruppo è stato di particolare aiuto? Se sì, come?
- Come vi siete sentiti quando qualcuno ha toccato il suolo e siete dovuti tornare alla posizione iniziale?
- Ci sono anche al di fuori della palestra dei problemi che non possiamo risolvere da soli e per i quali dobbiamo collaborare?

## Adattamenti

- Stabilire un criterio preciso per definire l'ordine: per data di nascita, altezza, in ordine alfabetico, favorendo così una maggiore comunicazione
- Organizzare una gara tra più gruppi
- Nessuna penalità se si tocca il suolo (se la tolleranza alla frustrazione è bassa). Lasciare la facoltà di stabilire le condizioni agli scolari
- Aggiungere un elemento di difficoltà: una persona tiene in mano un oggetto (ad esempio una palla) per tutta la durata dell'esercizio; limitando la libertà di movimento di questa persona il gruppo deve trovare un modo per trasportarla in sicurezza dal punto A al punto B
- Capovolgere la panca lunga

## Materiale

Panche lunghe

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



# La schiena come lavagna

🕒 5 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a ritrovare la calma dopo una fase intensa e ricca di stimoli e percepiscono la differenza tra attività e rilassamento. Inoltre, si esercitano nella percezione di sé e sviluppano la consapevolezza del proprio corpo.

## Descrizione

A coppie, lo scolaro 1 si sdraia comodamente su un tappetino e si concentra sulla «tranquillità e pesantezza» del suo corpo. Lo scolaro 2 disegna con delicatezza dei simboli semplici sulla schiena dello scolaro 1. Quest'ultimo deve indovinare i simboli. Lo scolaro 2 può aumentare il livello di difficoltà di volta in volta. Dopo cinque simboli, invertire i ruoli.

**(!) Attenzione:** esercizio che prevede il contatto fisico e una grande vicinanza. È importante che gli scolari si sentano a proprio agio. Gli scolari che hanno difficoltà in questo senso possono lavorare in coppia con l'insegnante o con una persona di fiducia all'interno della classe.

## Riflessione

- Cosa vi ha aiutato a trovare il senso di «tranquillità e pesantezza» sul tappetino?
- In che modo il vostro partner vi ha fatto sentire a vostro agio?
- Cosa vi ha aiutato a percepire al meglio i simboli?

## Adattamenti

- Scrivere calcoli matematici invece di simboli. La persona sdraiata deve dire la soluzione del calcolo
- Scrivere parole invece di simboli. La persona sdraiata deve indovinare la parola
- Disegnare due simboli uno dopo l'altro.
- L'insegnante indica il simbolo ai partecipanti
- Cambio di partner dopo tre simboli

## Materiale

Tappetini

## Fattori di resilienza

competenze sociali

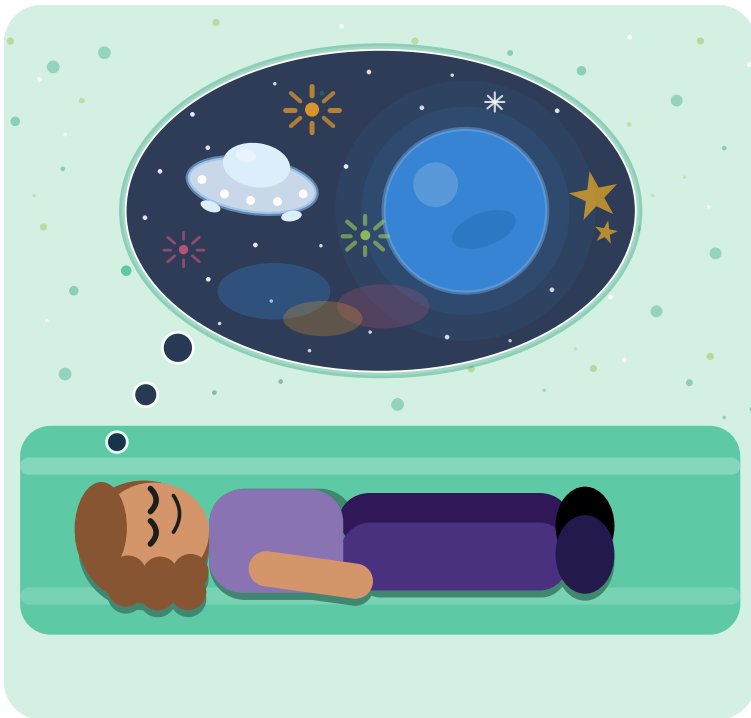
risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



# L'oasi di pace

🕒 5 min.



## Resilienza come obiettivo didattico

Gli scolari imparano a ritrovare la calma dopo una fase intensa e ricca di stimoli e percepiscono la differenza tra attività e rilassamento.

## Descrizione

È preferibile svolgere questo esercizio alla fine di una lezione e dopo un gioco intenso (acchiappare, giochi sportivi). Gli scolari si sdraiano sui tappetini, chiudono gli occhi e ascoltano il viaggio immaginario narrato dall'insegnante (vedi pagina successiva). È importante invitare gli scolari a trovare la calma e a rilassarsi, oltre che ad ascoltare la storia e a immaginarla nel modo più vivido possibile. Dopodiché si rialzano lentamente.

## Riflessione

- Vi è piaciuto il viaggio?
- Come vi sentite fisicamente rispetto a prima? Che cosa è cambiato?
- A chi è mai capitato di provare sensazioni simili fuori dalla palestra? Quando e dove?

## Adattamenti

- Invece di un viaggio immaginario, si possono guidare i partecipanti in semplici esercizi di respirazione, scansioni del corpo, training autogeno o rilassamento muscolare progressivo
- Chiedere agli scolari di posare una mano sul petto e di percepire il battito cardiaco che rallenta

## Materiale

Tappetini, una storia di un viaggio immaginario da leggere ad alta voce

## Fattori di resilienza

competenze sociali

risoluzione dei problemi

percezione di sé e degli altri

autoefficacia

autocontrollo

gestione dello stress



## Viaggio immaginario verso un'oasi di pace

Siediti comodamente o sdraiati sul pavimento assumendo una posizione rilassata. Chiudi lentamente gli occhi. Inspira profondamente... ed espira. Immagina tutta la fatica accumulata durante la lezione di educazione fisica che abbandona il tuo corpo ad ogni espirazione.

Ora immagina di trovarti su una piccola piattaforma, da qualche parte all'aperto. Sopra di te le stelle brillano con un'intensità rara. All'improvviso senti un leggero ronzio. Davanti a te atterra una piccola astronave argentata, con delicatezza, come se si posasse su un batuffolo di cotone. La porta si apre silenziosamente e una voce cordiale e calorosa dice: «Siamo felici di vederti, ti stavamo aspettando.»

Sali a bordo e ti siedi su un comodo sedile. Ti senti davvero a tuo agio. La porta si chiude. Senti un leggero formicolio mentre l'astronave decolla: all'inizio vola lentamente, poi accelera un po'. Riconosci la Terra sotto di te e la vedi diventare sempre più piccola. Tutto appare sereno, tranquillo e meraviglioso.

Il pilota (un simpatico essere fatto di luce) ti mostra l'infinita vastità dell'universo. Fluttuate tra stelle scintillanti e nebulose lucenti che sembrano nuvole colorate. Alcune brillano di blu, altre di rosa o d'oro. Senti una grande leggerezza nel tuo corpo, come se stessi galleggiando.

L'astronave si dirige ora verso un pianeta che appare come un'enorme sfera morbida di luce blu. Atterrate dolcemente. Quando scendi, ti accorgi che il suolo è morbido e caldo al tatto, proprio come un tappeto pregiato. L'aria ha un sentore di notte fresca e polvere di stelle.

Senti un leggero tintinnio attorno a te. Piccole stelle ti volano tutto intorno, tracciano scie luminose e brillanti nell'aria e ti estendono un caloroso benvenuto. Per un attimo danzano davanti a te in un delicato gioco di luci, come se volessero dirti: «Siamo felici di accoglierti.» Senti il tuo corpo rilassarsi completamente. Tutti i muscoli si distendono. Avverti sicurezza e protezione.

Dopo un po', l'essere di luce ti fa cenno dalla navicella spaziale. È ora di tornare. Risali a bordo e, dopo un ultimo sguardo al tranquillo pianeta blu, vi alzate dolcemente in volo verso il cielo. Le stelle sfilano al tuo fianco... finché la Terra non torna a sembrare più grande e più nitida.

L'astronave atterra silenziosamente. Scendi, ringrazi e senti che pian piano stai tornando in palestra. Fai un bel respiro profondo... ed espira... Muovi delicatamente le dita delle mani e dei piedi. Poi apri lentamente gli occhi e torna con tutta calma alla realtà.

# Situazioni difficili nelle lezioni di educazione fisica

L'ora di educazione fisica è spesso ricca di energia, movimento ed emozioni. È uno spazio sociale in cui gli scolari si confrontano, si aiutano a vicenda, festeggiano insieme i successi e superano le sconfitte. In nessun'altra materia scolastica la collaborazione e la competizione sono così tangibili a livello fisico. È proprio a causa di queste specificità dell'educazione fisica che spesso si verificano situazioni in cui le emozioni prendono il sopravvento, sorgono conflitti e il regolare svolgimento della lezione viene compromesso. Sebbene queste situazioni possano causare un forte stress nell'immediato, sia per l'insegnante che per gli scolari, presentano anche un grande potenziale per rafforzare la resilienza di questi ultimi. Le situazioni difficili costituiscono un terreno fertile per mettere in pratica i fattori di resilienza acquisiti. Gestire la situazione in modo pedagogicamente appropriato è fondamentale.

Questo capitolo descrive nove situazioni ricorrenti nell'ambito dell'educazione fisica e fornisce spunti pratici per affrontarle con successo, rafforzando al contempo i fattori di resilienza descritti. Questi spunti non vanno intesi come ricette, ma vogliono fungere da fonte di ispirazione per risolvere situazioni difficili in modo pedagogicamente appropriato. Ovviamente occorre sempre tenere conto delle dinamiche specifiche della classe e delle peculiarità degli scolari: **ciò che funziona in una classe non funziona necessariamente in un'altra**. Quando opportuno, gli spunti pratici rimandano inoltre a esercizi e giochi concreti tratti dal capitolo precedente, grazie ai quali è possibile potenziare in modo mirato i rispettivi fattori di resilienza.

Non tutti i problemi possono essere risolti durante le lezioni di educazione fisica. Per singoli casi è quindi consigliabile instaurare una buona collaborazione all'interno del corpo docente e coinvolgere i servizi di pedagogia speciale o sociale della scuola.

# Rabbia e impulsività

## Fattori di resilienza

Percezione di sé e degli altri

Autocontrollo

## Situazione

Stefano sembra teso già all'ingresso in palestra. Nello spogliatoio ci sono stati alcuni piccoli attriti e, durante il riscaldamento, Stefano dà una spintarella a un compagno di classe dopo una provocazione.

## Spunti di riflessione:

- Può essere utile incanalare la rabbia nel movimento: lasciate che Stefano corra un po' da solo, salti sui tappetini o lanci una palla medica pesante. Chiedete prima di tutto a Stefano se un'attività di questo tipo gli farebbe bene per scaricare la tensione.
- Stabilire regole di comportamento chiare e conseguenze in caso di mancato rispetto, e applicarle con coerenza. Le conseguenze previste non dovrebbero essere volte solo a punire il singolo scolaro, ma servire al bene della classe (ad esempio, riordinare il materiale). Quando si definiscono le regole di comportamento, è bene includere la classe. In questo modo vengono approvate da tutta la classe.
- Premiate i miglioramenti nel comportamento: per esempio possibilità di scegliere il proprio gioco preferito, decidere la partita finale, stabilire le regole del gioco.

# Irrequietezza

## Fattori di resilienza

Percezione di sé e degli altri

Autocontrollo

## Situazione

È pomeriggio, l'ora di educazione fisica è l'ultima della giornata. La classe entra rumorosamente in palestra; il livello di energia e di irrequietezza è alto. L'inizio della lezione si rivela quindi difficile.

### Spunti di riflessione:

- Concedete consapevolmente dello spazio all'energia: durante i primi 5 minuti della lezione, date agli scolari la possibilità di sfogarsi liberamente nella palestra. È possibile stabilire in anticipo quali strumenti sono concessi a tal fine. Questa fase iniziale mirata dà spazio per liberare l'energia accumulata e crea le condizioni per garantire in seguito un buon livello di concentrazione.
- Occorre utilizzare un segnale non verbale che indichi l'inizio della lezione. Per esempio, nel momento in cui l'insegnante si siede per terra al centro della palestra, gli scolari si raduneranno attorno. È una pratica che va esercitata, ma che rafforza la struttura della lezione e aiuta gli scolari a seguire la routine. In questo modo, gli insegnanti non dovranno più faticare ogni volta per richiamare l'attenzione degli scolari.
- Iniziate la lezione con l'esercizio dei «[quattro elementi](#)». Iniziate scegliendo gli elementi più attivi e passate gradualmente a quelli più tranquilli (fuoco > aria > acqua > terra).

# Disinteresse o apatia

## Fattori di resilienza

Competenze sociali

Autoefficacia

## Situazione

Durante la lezione di educazione fisica, Anna sembra sempre distratta. Sembra che non ascolti le consegne e non partecipa alle lezioni.

### Spunti di riflessione:

- Invitate Anna a un colloquio individuale in un ambiente tranquillo per capire la causa. Il comportamento di Anna può avere molte ragioni, quali scarsa propensione all'attività fisica, sentimento di vergogna, neurodivergenza o esperienze traumatiche. Il colloquio vi aiuterà a valutare se si tratta di una questione di natura pedagogica relativa all'educazione fisica o se è necessario mobilitare ulteriori competenze specialistiche.
- Se sospettate che ci siano cause più profonde, rivolgetevi al servizio di pedagogia speciale o all'assistenza sociale scolastica e chiedete aiuto.
- Provate diverse modalità organizzative: forse ad Anna serve il partner o il gruppo giusto per provare piacere nel fare movimento.
- Favorite un senso di soddisfazione attraverso ruoli chiaramente definiti all'interno di piccoli gruppi. Anna può, ad esempio, assumere il ruolo centrale di codificatrice nel gioco di «[codifica e decodifica dei birilli](#)» oppure di regina nel gioco delle «[scivolate su tappetino](#)».

# Rifiuto di lavorare

## Fattori di resilienza

Competenze sociali

Autocontrollo

## Situazione

Luca e Simona spesso si rifiutano di svolgere i compiti che vengono loro assegnati. Rispondono alla richiesta dell'insegnante di scendere in campo ma non partecipano alla partita.

## Spunti di riflessione:

- Coinvolgete gli scolari nella progettazione della sequenza didattica: definire gli obiettivi di apprendimento, offrire possibilità di scelta, e permettere di partecipare alla definizione delle regole. Chi contribuisce a concepire qualcosa ha meno motivi per opporre resistenza.
- Assegnate a Luca e Simona ruoli speciali di responsabilità, come ad esempio quello di arbitro o di direttore di gara. È importante però che sia un ruolo effettivamente necessario e non solo un ruolo di facciata.
- Curate con attenzione la formazione dei gruppi o delle coppie e fate lavorare Luca e Simona con scolari che esercitano un'influenza positiva su di loro. Se non sono al centro dell'attenzione, l'atteggiamento ribelle risulta meno efficace.

# Emarginazione

## Fattori di resilienza

Competenze sociali

Autoefficacia

## Situazione

Joao non riesce a integrarsi in classe. Durante le lezioni di educazione fisica sembra che nessuno voglia stare in squadra con lui. Di conseguenza, Joao si chiude in sé stesso e partecipa alle lezioni con scarso entusiasmo.

## Spunti di riflessione:

- Non lasciate che siano gli scolari a decidere la composizione delle squadre. Potete procedere a una suddivisione casuale oppure effettuare una suddivisione in gruppi ragionata e adatta a Joao. Osservate in anticipo con chi Joao va d'accordo, oppure scegliete come membri del suo gruppo scolari particolarmente empatici.
- Utilizzate contenuti didattici di tipo cooperativo. A tal fine sono indicate attività improntate su motricità e cooperazione da svolgere in gruppo, come ad esempio il gioco della [«colata lavica»](#) o del [«corridoio sopraelevato»](#). Questo offre a Joao l'opportunità di integrarsi nel gruppo e di festeggiare i successi comuni. Eventualmente vale la pena scegliere un esercizio in cui Joao abbia una certa competenza, motivo per cui gli altri scolari vorranno stare nel gruppo con lui.
- L'emarginazione ricorrente di scolari è anche una questione di dinamiche di classe. Riflettete insieme alla classe sui temi della collaborazione, della correttezza e del senso di appartenenza. Lo sport offre molti esempi e metafore a cui potete ancorare la vostra riflessione, come lo spirito di squadra e diverse posizioni e ruoli all'interno di una squadra.

# Inosservanza delle regole

## Fattori di resilienza

Competenze sociali

Autocontrollo

## Situazione

Andrea ignora costantemente le regole comunicate durante le lezioni di educazione fisica. Non rispetta le decisioni dell'arbitro, si intromette in altri gruppi e non riordina il materiale come era stato concordato. Gli altri scolari si innervosiscono quando Andrea non rispetta le regole.

## Spunti di riflessione:

- Stabilite insieme alla classe le regole da seguire in palestra e le conseguenze in caso di inosservanza. Appendete le regole in un punto ben visibile nella palestra e ripassatele regolarmente, anche con l'aiuto di piccoli giochi (ad esempio con una staffetta delle regole).
- Chiarite con Andrea, in un colloquio individuale, cosa si nasconde dietro il suo comportamento. Infrangere le regole spesso nasconde altri problemi. Il colloquio con Andrea vi fornirà spunti su come modificare il suo comportamento e gli mostrerà che siete intenzionati a capirlo.
- Applicate rigorosamente le conseguenze concordate, altrimenti gli scolari avranno la sensazione che le regole non contino poi così tanto. Cercate di applicare conseguenze pedagogicamente utili, che non fungano solo da mera punizione.

# Bassa tolleranza alla frustrazione

## Fattori di resilienza

Gestione dello stress

Autoefficacia

## Situazione

Zeynep si arrende subito quando non riesce a fare qualcosa. Dopo solo due tentativi abbandona l'attrezzo sportivo oppure lancia con rabbia la palla in un angolo e si siede a bordo campo. Reagisce in modo palesemente emotivo ai propri insuccessi.

## Spunti di riflessione:

- Esprimete apprezzamento per il processo, non per il risultato. Spesso dietro alla bassa tolleranza alla frustrazione si nasconde un'immagine di sé incentrata sulla performance. Appreziate l'impegno e la costanza, non il risultato finale. L'obiettivo è permettere a Zeynep di focalizzarsi sul suo impegno.
- Utilizzate versioni semplificate dell'esercizio originale, in modo che Zeynep possa provare soddisfazione nel rendersi conto che riesce a svolgerlo. A tal fine, attenetevi alla [regola dell'80%](#). Quando fornite un feedback, assicuratevi di tararlo su una norma di riferimento individuale.
- Sottolineate esplicitamente che gli errori sono una parte importante dell'apprendimento, nello sport e non solo. Questi ragionamenti non devono essere limitati a Zeynep, ma essere indirizzati a tutta la classe. Come punto di partenza potete scegliere, ad esempio, un esercizio motorio troppo difficile, che la maggior parte o addirittura tutti gli alunni non riusciranno a svolgere, per poi condurre una riflessione sull'«errore».

# Bullismo

## Fattori di resilienza

Competenze sociali

Percezione di sé e degli altri

## Situazione

Alcune scolare riferiscono che da qualche tempo Lara viene derisa nello spogliatoio. In palestra notate che Lara viene presa in giro da alcuni scolari quando non riesce a fare un esercizio. Quando Lara passa accanto a un gruppo di compagne di classe, si sentono risate e bisbigli.

## Spunti di riflessione:

- Prendete sul serio ogni sospetto di bullismo e documentate i fatti in modo oggettivo. In particolare i racconti su eventi che accadono in spogliatoio non devono essere trattati come pettegolezzi. Il bullismo si caratterizza per la ripetitività, l'intenzione di recare danno e lo squilibrio di potere tra autori e vittime. Se riscontrate queste tre caratteristiche, è necessario intervenire attivamente.
- Se assistete a una situazione di bullismo acuto, fatela cessare immediatamente senza discutere. Cercate di non accentuare il ruolo di vittima sottolineando la necessità di aiuto o manifestando una compassione eccessiva. Comunicate in modo chiaro, utilizzando frasi in prima persona, cosa è tollerato e cosa non lo è nella vostra classe.
- Coinvolgete sin dall'inizio i docenti e gli assistenti sociali della scuola. Il bullismo non può essere risolto solo in palestra. Quando i casi di bullismo aumentano, spesso è necessaria una risposta a livello scolastico.
- Durante le lezioni di educazione fisica, lavorate sulle dinamiche di classe: evitate temporaneamente i giochi con un forte spirito competitivo e optate invece per giochi cooperativi (ad esempio la «[colata lavica](#)» o «[l'isola irraggiungibile](#)»). Formate voi stessi i gruppi e non lasciate che siano gli scolari a sceglierli da soli.
- Non abbassate la guardia: Il bullismo può farsi più subdolo. Confrontatevi regolarmente con i colleghi e/o con il servizio di assistenza sociale, anche riguardo a casi che sembrano ormai chiusi.

# Paura del fallimento

## Fattori di resilienza

Gestione dello stress

Autoefficacia

## Situazione

Sanja si tira indietro ogni volta che deve affrontare un nuovo esercizio motorio. Cerca di nascondersi dietro agli altri scolari. Quando viene convinta a lanciarsi, appare visibilmente tesa e a volte si blocca completamente.

## Spunti di riflessione:

- Fate in modo che Sanja possa affrontare il nuovo esercizio con il minor numero possibile di ostacoli. All'inizio semplificate l'esercizio in modo che Sanja riuscirà sicuramente a svolgerlo. Dopo alcuni tentativi andati a buon fine, aumentate leggermente il livello di difficoltà.
- Evitate situazioni in cui Sanja sia esposta davanti alla classe (ad esempio, dimostrare un esercizio o attività in cui gli scolari si susseguono nell'esecuzione). Scegliete invece attività da svolgere in piccoli gruppi, in cui tutti gli scolari siano coinvolti attivamente.
- Scegliete giochi in cui Sanja viene aiutata dai suoi compagni di squadra. Ad esempio, Sanja riceve un sostegno attivo dai suoi compagni di classe nel gioco del «[corridoio sopraelevato](#)». In questo caso, se l'esercizio non sarà completato con successo, non sarà soltanto responsabilità di Sanja.

## Feedback

Questa è la prima edizione, interamente digitale, del nostro supporto didattico pensato per gli scolari della terza, quarta e quinta elementare. Per noi è importante produrre materiale che offra un valore aggiunto tangibile agli insegnanti e agli scolari. Siamo quindi lieti di ricevere feedback, suggerimenti e consigli tramite il codice QR riportato di seguito, in modo da poterli tenere in considerazione nell'elaborazione della seconda edizione riveduta, prevista per l'estate del 2027.

Vi ringraziamo in anticipo della preziosa collaborazione.



Seguiranno supporti didattici pensati per la scuola media.

## Desiderate saperne di più?

Questo supporto didattico fa parte dei Mobiliare Games, un'iniziativa intesa a promuovere il movimento tra i giovani sviluppata dalla Cooperativa Mobiliare in collaborazione con le quattro federazioni sportive indoor Swiss Volley, Swiss Basketball, swiss unihockey e la Federazione Svizzera di Pallamano.

All'insegna del motto «Allenarsi, fare esperienze e crescere, insieme», si intende promuovere in modo ludico un comportamento che rafforzi la resilienza degli scolari.

Scoprite la vasta gamma di tornei regionali, cantonali e nazionali dei Mobiliare Games e partecipate con la vostra classe:



**MOBILIARE  
GAMES**

# Fonti e bibliografia di approfondimento

Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191

Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)*. ) [Sviluppo della personalità attraverso l'educazione fisica a scuola. Teoria, dati empirici ed elementi pratici dello studio bernese di intervento sull'educazione fisica scolastica (BISS)]. Huber

Deutscher Judo-Bund (s.d.). Die Judowerte [I valori del judo]  
<https://www.judobund.de/judo-und-gesellschaft/judowerte>

Frahm, H., Hess, M. & Wittich, H. (o. D.). *Emotionale und soziale Kompetenzen fördern im und durch Sport. Eine Spielesammlung systematisiert anhand von Verhaltensausrprägungen von emotional und sozial auffälligen Kindern*. [Promuovere le competenze emotive e sociali nello sport e attraverso lo sport. Una raccolta di giochi strutturata in base alle caratteristiche comportamentali dei bambini con difficoltà emotive e sociali].

Fröhlich-Gildhoff, K., Kerscher-Becker, J. & Fischer, S. (2020). *Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen – PriGS. Ein Förderprogramm*. [Prevenzione e promozione della resilienza nelle scuole elementari – PriGS. Un programma di sostegno]. seconda ed. Ernst Reinhardt.

Good, S. C., Fisher, D. M., Toich, M. J., & Schutt, E. M. (2025). *A meta-analysis of resilience in the workplace*. *International Journal of Stress Management*, 32(1), 1–30. <https://doi.org/10.1037/str0000348>

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). *The power of feedback*. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>

Oswald. E., Rubeli, B. & Berger, R. (2018). *Kinder stärken durch persönlichkeitsfördernden Bewegungs- und Sportunterricht. [Rafforzare i bambini attraverso lezioni di educazione sportiva e di motricità che favoriscano lo sviluppo della personalità]*. Hep.

Rosenshine, B. (2012). *Principles of instruction: research-based strategies that all teachers should know*. *American Educator*, 36(1), 12-39.

Osservatorio svizzero della salute (a cura di). (2025). *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung [Salute mentale in Svizzera: sviluppo, sostegno, prevenzione e assistenza]*. *Rapporto nazionale sulla salute 2025*. Osservatorio svizzero della salute (Obsan).963

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1977). *Kauai's children come of age*. Honolulu: University Press of Hawaii.

# Impressum

## **Direzione del progetto**

Claudia Wick, la Mobiliare  
Andreas Hieber, LerNetz AG

## **Autore**

Dario Querciagrossa, la Mobiliare

## **Illustrazioni**

Ivy Hieber Kwok, LerNetz AG

## **Foto e video**

Julia Ruchti, Nick Stalder, LerNetz AG

## **Layout**

Melissa Knüsel, LerNetz AG

## **Revisione e traduzione**

Servizio linguistico della Mobiliare

## **Edizione**

2026, prima ed.

## **Editore e copyright**

Mobiliare Svizzera Società Cooperativa



# Grazie

**Un sentito ringraziamento a tutti coloro che, con il proprio know-how, hanno contribuito in modo determinante alla realizzazione di questo supporto didattico, in particolare:**

Mirko Schmidt, Mattia Mordasini, Mariano Wälchli, Dominique Meier, Philippe Burkhard, Michelle Kammer, Leonie Stumpp e Anja Henzi.

Un impegno della Cooperativa Mobiliare

**la Mobiliare**

In collaborazione con:

