

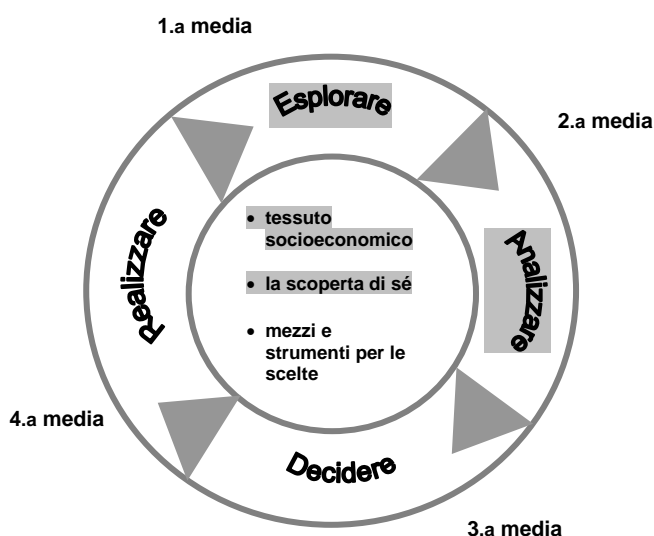
L'equilibrio e le professioni edili – scheda

Classe	Il media
Materia	Educazione fisica
Allegati	-

Obiettivi

- Stimolare la capacità di mantenere l'equilibrio in diverse situazioni.
- Sperimentare sensazioni legate all'altezza e al vuoto.
- Sensibilizzare gli allievi riguardo alle professioni dove l'equilibrio e l'assenza di vertigini è un requisito fondamentale.
- Rendere attenti gli allievi su eventuali pericoli e difficoltà che si possono incontrare nell'attività professionale.

Le fasi e gli ambiti del percorso di scelta



- **tessuto socioeconomico:** la conoscenza del mondo del lavoro, delle professioni e delle aziende presenti sul territorio;
- **la scoperta di sé** attraverso il confronto con i propri compagni, su sogni, desideri, aspettative, punti forti e punti deboli, la famiglia, la rete amicale, il tempo libero
- **mezzi e strumenti per le scelte:** conoscere e saper utilizzare siti web *Orientamento.ch* e *miOriento*, la guida *Scuola media ... e poi?*, la documentazione su professioni/settori professionali/mondo del lavoro, il materiale per la candidatura, le porte aperte nelle scuole, gli eventi informativi tra cui *Espoprofessioni*,...

Svolgimento

Nell'ambito dell'esplorazione delle capacità coordinative viene proposto il seguente approfondimento sull'equilibrio: l'intento è di sensibilizzare gli allievi riguardo le caratteristiche fisiche che una persona impiegata nel settore edilizio necessita (lavorare su un ponteggio o su un tetto, spostarsi ad una certa altezza,...). Prima di iniziare gli esercizi viene chiesto agli allievi di identificare alcune professioni nel settore dell'edilizia dove l'aspetto dell'altezza è particolarmente presente, mettendo a confronto le differenti opinioni.

Proposte per sperimentare la sensazione dell'altezza e del vuoto:

1. Ponte sospeso tra due parallele: salire, oltrepassare e scendere.
2. Aprire la spalliera, salire da una parte e scendere dall'altra.
3. Saltare dalla cima della spalliera sul tappetone.
4. Salire sulle pertiche (per chi non riesce prevedere degli aiuti didattici).
5. Provare la sensazione del vuoto lasciandosi cadere all'indietro sul tappetone, partendo dal cassone con 3 elementi, ev. in seguito alzare e cadere nelle braccia dei compagni.
6. Dove è possibile sfruttare la parete d'arrampicata: salire assicurati oppure salire fino ai 3 metri e buttarsi.

Proposte per sperimentare l'equilibrio:

1. Oltrepassare il ponte instabile.



2. Spostarsi da una superficie instabile all'altra (cuscini instabili).
3. Stare in equilibrio sul pallone medicinale.
4. Provare a rimanere in equilibrio su una gamba per 10", poi chiudere gli occhi e dopo altri 10", reclinare la testa.



5. Panchina Skateboard (panchina rovesciata appoggiata sui bastoni da ritmica): mantenere l'equilibrio sulla panchina instabile.
Varianti: il compagno muove delicatamente la panchina avanti e indietro aumentando così la difficoltà, attraversare la panchina trasportando un oggetto sulla racchetta da tennis, da ping-pong o da volano.



6. Panchina rovesciata sul tappetone: attraversare la panchina senza perdere l'equilibrio.
7. Bilzo balzo: attraversare la panchina senza perdere l'equilibrio.
Varianti: a quattro zampe, all'indietro, con gli occhi chiusi, trasportando un oggetto,...



Consigli: utilizzare le seguenti postazioni per costruire un percorso da svolgere individualmente o a coppie secondo le proprie le capacità e sensazioni.

Alla fine dell'attività: riflettere con la classe sull'attività svolta. Discutere con gli allievi sull'importanza dell'equilibrio nei mestieri edili e sulla gestione delle emozioni quando ad esempio si hanno le vertigini.

Come compito per la lezione successiva fare una ricerca su www.orientamento.ch: *professioni, settori professionali*, selezionare *Edilizia e costruzioni* e cercare le professioni che hanno tra i loro requisiti "assenza di vertigini".

Suggerimenti per lo svolgimento

- Tempi indicativi: 2 ore lezione (comprende la disposizione del materiale)
- Luogo: Palestra

- Materiale: spalliera, tappetone, pertiche, bastoni, corde, camere d'aria, parete d'arrampicata, cuscini instabili, pallone medicinale, cerchi, panchina skateboard, racchette da tennis, oggetti da tenere in equilibrio, eccetera.
- Modalità di lavoro: individualmente / a coppie / piccolo gruppo / ~~classe~~/ più classi

Possibili attività di approfondimento, prima e dopo

Prima:

Staffetta mimica dei mestieri → permette la conoscenza di alcuni mestieri legati all'edilizia (muratore, pittore, carpentiere, lattoniere,...).

Vedi schede "Educazione alle scelte" proposte per il medesimo anno.

Dopo:

Vedi schede "Educazione alle scelte" che seguono l'anno di formazione in corso e/o quelle proposte per il medesimo anno.