

VareseNews

Il “Caccia” e le lezioni a distanza di educazione fisica: “La creatività è l’arma in più”

Pubblicato: Mercoledì 8 Aprile 2020



«Prof, scusi, non ho connessione. Prof non la vedo e non la sento. Prof in casa abbiamo un solo dispositivo e lo usa anche mio fratello...».

Storie di ordinaria didattica a distanza ai tempi del Coronavirus. **Tutto avremmo potuto pensare noi insegnanti di educazione fisica**, tranne di dover **interagire con uno schermo**, una sorta di Specchio delle mie brame, Occhio di Sauron telematico, unico Stargate verso i nostri alunni, reclusi, come tutti, da un *41 bis forzato* e mai come ora indispensabile.

Ve lo dico. **È dannatamente difficile!** Datemi un terreno, palestra, specchio d’acqua, superficie ghiacciata, schema motorio, gesto atletico da dominare e plasmare, caricatemi di allenamenti da far svolgere, esercizi per qualsivoglia distretto muscolare e non avrò alcuna difficoltà a districarmi, giungendo, persino, ad eseguire alcuni passi danza. **Ma la selva oscura della tecnologia rappresenta, per un povero figlio degli anni 60, un sentiero infido** da percorrere e senza alcun Virgilio a guidarne i passi...

Come diceva quel tale, il mio regno per un cavallo! È risaputo che noi **Prof di Ginnastica** – sì, è così che ci chiamano dai tempi del Big Bang – abituati spesso a svolgere **il nostro lavoro in strutture, diciamo, obsolete**, in caso di necessità facciamo appello ad una qualità particolarmente sviluppata in anni di “miniera motoria”: **la creatività**. E, dunque, è con spirito pugnace e determinato che ogni mattina, da un mese e mezzo a questa parte, noi del Dipartimento di Scienze Motorie e Discipline

Sportive del *Liceo Scientifico Sportivo Marco Pantani* di Busto Arsizio, intratteniamo piacevolmente i nostri brillanti alunni con **approfondimenti teorici e richieste di esecuzioni tecniche online** dai loro dorati esilii. Ecco, allora, sbucare all'improvviso, durante un'esecuzione perfetta di un *plank*, una presenza felina non funzionale all'esercizio, oppure, con l'attenzione a palla sui processi metabolici del Ciclo di Krebs, udire in lontananza l'ululato della mamma che, quasi dovesse richiamare una muta di cani alla caccia della volpe, comunica urbi et orbi che la colazione è pronta. **Ma è giusto così.**

Nemmeno il veggente Tiresia, alle prese da sempre con remi e ventilabri, avrebbe potuto prevedere **un simile disastro**. Esaminiamo la situazione. Abbiamo **adolescenti, moltissimi dei quali sportivi** ed anche a ottimi livelli, i quali, all'improvviso, si vedono **stravolgere le proprie esistenze** fatte di certezze, orari di allenamento, studio, divertimento, da un dannatissimo gnomo la cui dimensione genomica varia da 26 a 32 kilobasi. Ognuno di noi potrebbe appallottolarsi le testa e buttarla in un fosso! **Reclusione, divieto di tutto tranne che starsene spaparanzati** sul divano. Oltre ogni scherzo, **è da considerare l'impatto psicologico**. Soprattutto gli sportivi, si trovano nella spiacevole situazione di scontrarsi con la realtà, di prendere coscienza che ogni sforzo da loro profuso sino a questo momento, è stato vanificato da una immobilità angosciante ma necessaria a preservare la salute. Comprendono perfettamente che **dovranno** – se e quando si ripartirà – **ricostruire quasi da zero la loro impalcatura fisica** che consenta prestazioni agonistiche di alto livello. Domanda da cento milioni. **Quanto potranno avere la testa libera** per colmarla con le elucubrazioni dei filosofi, o i calcoli matematici, oppure con le disgrazie di quell'insulso Werther, o, ancora, seguire con animo poetico le imprese dell'assiro che si getta come il lupo sull'agnello? Poco spazio, per come la vedo io...

Come una chiavetta usb ormai colma. **Ed ecco che entriamo in campo noi “di ginnastica”**. Se il Principe Ciro avesse posseduto la nostra creatività, il fratello Artaserse, nella famosa battaglia di Cunassa, avrebbe passato un brutto quarto d'ora... Come fare per alleggerire il carico fisico e morale dei nostri ragazzi? È un attimo ed il Dipartimento di Scienze Motorie e Discipline Sportive del *Liceo Scientifico Sportivo Marco Pantani* di Busto Arsizio lancia la **proposta della Kitchen Gym!** Presto detto. Utilizzare **strumenti e prodotti della cucina come attrezzi ginnici**. E, dunque, ecco una confezione di zucchero da un chilogrammo trasformarsi in manubrio per l'irrobustimento degli arti superiori, una pentola ed un cucchiaino, opportunamente gestiti, garantiscono un discreto lavoro per la mobilità articolare e così via. Ma, come dico sempre io, **il tocco di classe è coinvolgere i propri genitori nell'esecuzione degli esercizi**. Una lezione online si può trasformare in un piacevole momento di aggregazione, leggero, un attimo di pausa, un occhio del ciclone che spinge al sorriso. È complicato gestire questi giorni.

È un'agonia strisciante. **Rendiamola gradevole. Ci vuole poco**. Per noi è più semplice. Indossiamo scarpe da ginnastica. Il tappeto rosso dei Festival lo lasciamo a quelli che sanno tutto.

di Marco Caccianiga – Liceo Scientifico Sportivo Marco Pantani Busto Arsizio