

EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA

A. IMPOSTAZIONE GENERALE DELL'INSEGNAMENTO

Secondo quali criteri possiamo affermare che una valutazione, una metodologia didattica o una scelta pedagogica è giusta e vera? Oggi, anche per il docente come per lo studente e la scuola stessa inseriti nel contesto di una società postmoderna, non esiste più la verità unica, universale e capace di unificare le altre, ma esistono solo combinazioni pragmatiche. La diffusione dei massmedia ha prodotto la dissoluzione dei punti di vista centrali, moltiplicando la complessità del reale, favorendo l'affermazione delle minoranze e creando le premesse per un nuovo modo d'essere e di operare. Nella nostra società, attraversata da una molteplicità di linguaggi, d'informazioni e di modelli in continua trasformazione, il sapere stesso, come la trasmissione del sapere, deve favorire la formazione e lo sviluppo di una sensibilità alle differenze, rafforzando la capacità d'orientamento e di scelte tra ciò che non è più qualificabile con una sola unità di misura.

L'educazione fisica, nel suo specifico contesto, dopo periodi in cui – in posizioni subordinate e di stretta dipendenza – si è trovata a svolgere attività d'ispirazione paramilitare, igienico-sanitaria, agonistico-sportiva e aderenti alle tematiche psicosociomotorie legate alla sfera espressiva, dispone ora degli elementi per sviluppare una propria ricerca, individuare un proprio oggetto di studio e definire un campo d'azione originale. Essa può legittimamente pretendere di iscriversi in una dimensione scientifica, cercando di privilegiare e di attuare concretamente tutte le possibilità d'interazione e di lavoro comune con materie come la biomeccanica, la biologia, la medicina, la psicologia, la sociologia, il disegno, la musica e la storia dell'arte.

L'educazione fisica, interessandosi dell'individuo in movimento che agisce nella sua totalità cognitiva, sociale, affettiva ed espressiva, partecipa in modo attivo alla crescita dell'essere umano. Essa presenta delle possibilità sperimentative e d'analisi che altre materie scolastiche non sempre possono offrire.

Questo documento, elaborato dai docenti di educazione fisica dell'istituto, propone nelle pagine seguenti un percorso pedagogico, didattico e di valutazione che s'inserisce nel tentativo di superare lo stato di 'crisi' in cui anche l'educazione fisica si trova. Funge da testo di riferimento l'elaborato del gruppo cantonale disciplinare per l'ORRM (*Educazione fisica e sportiva, obiettivi generali e fondamentali, maggio 1997*).

B. ARGOMENTI E ATTIVITÀ

Il gruppo di Educazione fisica di questo Istituto, riferendosi alle proposte contenute nel progetto dei nuovi manuali federali, ha così suddiviso la materia:

Movimento , espressione e creatività

Comprende le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità), le capacità coordinative, l'agilità, la destrezza, la mobilità articolare, il rilassamento; comprende altresì la danza, i balli, i giochi espressivi, le tecniche d'improvvisazione e movimento (mimo, pantomima, maschere), le attività circensi.

Equilibrio, ruotare, arrampicare, oscillare

Comprende le attività agli attrezzi, al corpo libero, l'acrobazia, la ginnastica al suolo, la ritmica, il pattinaggio e le arti marziali.

Correre saltare, lanciare

- Introduzione alle tecniche, ai criteri di allenamento e alla ricerca della prestazione nelle discipline atletiche;
- attività di corsa con finalità non strettamente sportive e competitive (il correre come esperienza).

Giochi

- Introduzione, perfezionamento e prestazione nei giochi di squadra;
- presentazione dei giochi individuali, di gruppo e di forme alternative.

Nuoto

- Miglioramento della resistenza natatoria e della prestazione;
- introduzione, esercitazione e perfezionamento degli stili (rana, dorso crawl e crawl), di alcune forme di tuffi, salvataggio, immersione, nuoto pinnato e giochi.

Altri aspetti

- Attività complementari, interdisciplinari e transdisciplinari;
- giornate polisportive;
- manifestazioni sportive;
- sport scolastico facoltativo;
- tornei sportivi in sede;
- attività culturali e sociali;
- interrelazioni con altre discipline scolastiche (biologia , storia, ecc.).

Primo biennio

Il primo biennio è caratterizzato da un indirizzo generalistico e da un ampio ventaglio di attività motorie e sportive.

OBIETTIVI SPECIFICI PER IL PRIMO BIENNIO							
	AMBITO DELLE ABILITÀ MOTORIE	DIMENSIONE AFFETTIVA	DIMENSIONE BIOLOGICA	DIMENSIONE COGNITIVA	DIMENSIONE ESPRESSIVA	DIMENSIONE PSICOMOTORIA	DIMENSIONE RELAZIONALE
CONOSCENZE (sapere)	Conoscere diverse pratiche sportive e corporee	Riconoscere l'importanza delle emozioni e degli stati d'animo in relazione all'azione motoria	Conoscere i principi fondamentali del funzionamento del corpo umano	Conoscere la struttura che regola il riscaldamento e la preparazione all'attività fisica	Conoscere alcune tecniche espressive corporee	Capire l'importanza della relazione tra corpo ed azione	Conoscere il senso del rispetto reciproco
CAPACITÀ (saper fare)	Migliorare le capacità motorie; rafforzare le competenze precedentemente acquisite	Vivere con piacere il maggior numero di situazioni motorie	Migliorare la propria condizione fisica applicando le norme igieniche prima, durante e dopo l'attività	Osservare le proprie capacità e quelle altrui	Utilizzare in modo espressivo e creativo il proprio corpo	Migliorare le capacità coordinative e percettive del proprio corpo	Sviluppare un'attitudine e una sensibilità alle diverse fisiche e alle diverse capacità d'apprendimento
		Rapportarsi in modo equo alle situazioni di successo e insuccesso				Prendere conoscenza delle sensazioni provenienti dal proprio corpo durante attività dinamiche e statiche	Sperimentare forme d'autonomia attraverso la realizzazione di attività motorie individuali o di gruppo
ATTEGGIAMENTI (saper essere)	Essere disponibili alla sperimentazione	Essere disponibili ad un approfondimento della conoscenza di sé stesso	Essere consapevoli dei propri limiti	Essere propositivi e avere spirito d'iniziativa	Superare l'eventuale disagio nei confronti delle attività corporee di tipo espressivo	Essere attenti alle sensazioni provenienti dal proprio corpo	Accettare la dimensione coeducativa
							Accettare l'aiuto, la vicinanza e il contatto dei compagni
							Mettersi a disposizione degli altri in modo responsabile

OBIETTIVI SPECIFICI PER IL SECONDO BIENNIO

	AMBITO DELLE ABILITÀ MOTORIE	DIMENSIONE AFFETTIVA	DIMENSIONE BIOLOGICA	DIMENSIONE COGNITIVA	DIMENSIONE ESPRESSIVA	DIMENSIONE PSICOMOTORIA	DIMENSIONE RELAZIONALE
	Informazione, tecniche di apprendimento, strumenti, ecc.	Universo individuale		Competenze intellettuali	Competenze comunicative, culturali, estetiche	Universo individuale	Competenze comunicative e culturali
CONOSCENZE (sapere)	conoscere alcuni principi relativi all'apprendimento motorio	saper definire e differenziare stati d'animo, sentimenti ed emozioni e prendere coscienza della loro importanza in relazione all'azione motoria	approfondire alcune conoscenze fondamentali di anatomia e fisiologia in relazione al funzionamento e alle potenzialità del proprio corpo per quanto riguarda l'attività motoria	riflettere sul ruolo dell'azione motoria nel contesto socioculturale: <ul style="list-style-type: none"> le concezioni del 'benessere psicofisico' l'interazione tra attività motoria, natura, economia, politica, storia, arte, ecc. 	imparare a conoscere le potenzialità e i mezzi espressivi del corpo (movimento e gestualità)	essere in grado di definire il concetto di schema corporeo	analizzare e confrontare modelli comportamentali che riguardano l'azione motoria in riferimento ad interazioni con persone, oggetti ed ambiente
	conoscere il concetto di condotta motoria		conoscere i fattori della condizione fisica in relazione ai programmi di allenamento	acquisire le conoscenze che permettano di comprendere l'attività motoria anche in un'ottica interdisciplinare			
	sapere che l'abilità motoria (tecnica) è un elemento centrale delle condotte motorie		conoscere gli influssi sulla salute delle attività motorie e sportive	conoscere le variabili che condizionano il movimento (ad esempio spazio, tempo, energia ecc.)			
CAPACITÀ (saper fare)	migliorare le capacità motorie per mezzo di pratiche sportive e corporee scelte (approfondimento)	essere in grado di affrontare situazioni emotivamente impegnative	saper applicare le conoscenze di anatomia e fisiologia alle attività motorie praticate	modificare e adattare la propria azione motoria in riferimento alle diverse situazioni	saper utilizzare il movimento e le tecniche espressive acquisite sia durante improvvisazioni che per attività di composizione	essere in grado di applicare alcune tecniche di rilassamento e di respirazione	saper organizzare e realizzare attività motorie sia durante le normali lezioni che in altre situazioni scolastiche (tornei, campi, ecc.)
	acquisire delle tecniche di apprendimento e saperle utilizzare		migliorare e mantenere la condizione fisica in funzione di un'attività specifica	utilizzare le nozioni acquisite in altre materie per una migliore comprensione dell'attività motoria	essere in grado di esprimere stati d'animo, sentimenti ed emozioni tramite la gestualità	migliorare le proprie capacità coordinative specifiche	saper pianificare, organizzare e realizzare attività motorie autonome di gruppo
	riflettere sul proprio modo di apprendere per migliorare nelle capacità motorie		imparare a strutturare ed eseguire programmi di allenamento o parti di essi				
ATTEGGIAMENTI (saper essere)	mostrare interesse sia per le situazioni semplici che per quelle più complesse	accettare la propria corporeità	essere consapevoli delle proprie potenzialità e cercare di migliorarle	integrare la corporeità nel complesso delle proprie conoscenze	dimostrare disponibilità e attenzione per uno sviluppo del gusto estetico del movimento	saper affrontare situazioni complesse ed articolate	mettersi a disposizione degli altri in modo responsabile
	essere disponibili all'approfondimento		essere autonomi e costanti nello svolgimento di attività motorie	avere spirito d'iniziativa ed essere propositivi			rispettare le diversità fra individui

Argomenti concordati dai docenti dell'Istituto per il secondo biennio

Nel *secondo biennio* si vuole evidenziare e dare più importanza alle scelte delle attività specifiche e alle modalità di approfondimento.

CLASSE TERZA

Gli argomenti in comune, scelti dal quadro di riferimento sono:

Movimento, espressione, creatività

- Test di Cooper (o Conconi)
- Presentazione di un lavoro creativo (o compositivo) di gruppo

Equilibrio, ruotare, arrampicare, oscillare

- Attività di partenariato

Correre, saltare, lanciare

- Forza esplosiva e corsa di velocità

Giochi

- Giochi di racchetta (tennis, badminton, softtennis, tennis da tavolo)

Nuoto

- Introduzione dello stile delfino e prime nozioni di salvataggio

CLASSE QUARTA

Durante il quarto anno verrà posto un accento particolare sulla ricerca del lavoro autonomo (o per piccoli gruppi) da parte degli studenti.

Il docente avrà il compito di assistere il giovane, che tramite esperienze ricche e qualificanti potrà raccogliere tutti gli elementi necessari per costruirsi la propria idea di attività fisica quale supporto fondamentale per la vita.

Sarà importante trasmettere all'allievo l'entusiasmo verso l'apertura e il confronto con modi e realtà diverse di benessere psicofisico, finalizzati a una maggiore consapevolezza di sé e caratterizzati da una costante evoluzione nella nostra società di consumo.

Pertanto, il gruppo disciplinare di questo Istituto ritiene prioritario dare all'allievo gli strumenti minimi per poter gestire in modo serio e rigoroso la preparazione fisica prima di uno sforzo aerobico e anaerobico (un corretto riscaldamento), contribuendo ad evitare danni fisici e sollecitando in modo graduale il sistema locomotorio (scheletrico, legamentoso, muscolare) e cardiovascolare.

Per il nuoto l'accento sarà dato all'approfondimento dei 4 stili, ai requisiti minimi di salvataggio e ai primi soccorsi.

C. INDICAZIONI GENERALI DI METODO

Per la prima e la seconda liceo, nel rispetto dei manuali federali, verranno privilegiati l'insegnamento differenziato e il processo di apprendimento.

Per la terza liceo il metodo d'insegnamento vuole privilegiare lo svolgimento per unità didattiche (3-4 lezioni) specifiche, mentre per la quarta l'indirizzo metodologico viene definito da cicli (2-3 unità didattiche) di lezioni su singole attività motorie o discipline sportive.

D. CRITERI GENERALI DI VALUTAZIONE

Per ciascuno studente, in riferimento allo schema suddivisorio presentato nel capitolo degli obiettivi disciplinari, viene definita una 'griglia valutativa' personale. In essa, per una parte degli argomenti proposti – e tenuto conto della possibilità di abbinare ambiti e dimensioni diversi –, verranno considerate ed espresse delle valutazioni nei tre aspetti del sapere (conoscenze/capacità/atteggiamenti), e in riferimento ad almeno due dimensioni o ambiti.

Per l'espressione dei voti semestrali e finali il docente considera in modo differenziato le due componenti fondamentali:

- le conoscenze e le capacità
- l'atteggiamento complessivo (con particolare riferimento alle dimensioni affettiva e relazionale, nonché ai progressi conseguiti durante il processo di apprendimento).

Nelle classi dalla prima alla terza liceo il voto semestrale risulterà dalla valutazione complessiva per le attività svolte in palestra e all'aperto nella misura di 2/3 e per quelle svolte in piscina nella misura di 1/3: per ciascuna di queste due componenti, la valutazione relativa alle conoscenze e alle capacità inciderà per 2/3, quella relativa all'atteggiamento inciderà per 1/3.

Per la quarta liceo il voto semestrale risulterà dalla valutazione complessiva per le attività svolte in palestra e all'aperto nella misura di 2/3 e per quelle svolte in piscina nella misura di 1/3: Per ciascuna di queste due componenti, la valutazione relativa alle conoscenze e alle capacità inciderà per 1/2, quella relativa all'atteggiamento inciderà per 1/2.