

VII. Educazione fisica

1. Educazione fisica e sportiva

1.1. Obiettivi generali

L'educazione fisica, promuovendo situazioni nelle quali l'allievo sperimenta e ricerca attraverso attività corporee e fisiche, si occupa del movimento, delle motivazioni, delle emozioni, delle strategie motorie e della presa di decisioni che accompagnano le azioni motorie.

Con il movimento, il gioco e, in generale, l'attività fisica, lo studente prende coscienza del fatto che il coinvolgimento nell'azione motoria non è solo fisico ma trova espressione nelle altre dimensioni dell'essere umano.

La palestra, i campi sportivi, le attività fuori sede, costituiscono luoghi che privilegiano soprattutto la relazione con i compagni e con l'ambiente circostante.

Grazie a questa particolarità della materia l'allievo, attraverso un processo di ricerca-azione nei confronti di sé stesso, dell'altro e dell'ambiente, è spronato a prendere maggiore consapevolezza:

- di quanto contribuisce alla realizzazione di un gesto fisico o tecnico (conoscenze);
- di competenze e metodi per attualizzare un gesto o per poterlo trasferire (capacità);
- di atteggiamenti e comportamenti in sintonia con lo spirito dell'attività ed il rispetto delle relazioni umane ed ambientali (atteggiamenti).

L'elaborazione e l'approfondimento di capacità e conoscenze sono fondamentali nel processo formativo ma assumono, nell'educazione fisica, un ruolo funzionale. Il fine ultimo delle proposte mira all'evoluzione degli atteggiamenti dell'individuo (saper essere). Lo stare bene, stare con gli altri, divertirsi, sfogarsi, giocare, conoscere e conoscersi, rispettare e rispettarsi, stimare e stimarsi sono solo alcuni dei valori fondamentali e delle necessità che l'educazione fisica promuove e che fanno parte di ogni vita umana, non soltanto fisica e che mettono in movimento un'evoluzione delle conoscenze, delle capacità e, soprattutto, degli atteggiamenti.

1.1.1. Obiettivi specifici

Il significato essenziale delle nostre proposte mira al promovimento di una "cultura del movimento", stimolando l'allievo a sviluppare uno spirito critico, a migliorare la propria intelligenza multipla, ad assumere delle responsabilità attraverso l'esperienza della corporeità.

La corporeità è il veicolo, lo strumento principale attraverso il quale e con il quale lo studente vive l'esperienza nell'educazione fisica. Corporeità non è solo motricità ma percezione attraverso i sensi, è esperienza dello spazio e del tempo, è il vissuto interiore, la sensibilità, il piacere, l'espressività, il pensiero che si realizza, il conoscere ed il riconoscersi. Il vissuto sul corpo e attraverso il corpo, quindi, va oltre la pratica di una disciplina sportiva.

Attraverso la corporeità, l'educazione fisica, è portatrice e promotrice di valori umani ed educativi. Lo studente non può non interrogarsi sul senso di quello che sta facendo e deve poter appropriarsi di quegli strumenti che gli permetteranno di meglio gestire la propria vita fisica. Per questo è indispensabile sviluppare uno spirito critico (capacità di capire e riflettere sulle proprie azioni motorie e sui problemi sociali e sportivi), una responsabilità ed un'intelligenza multipla (intelligenza linguistica, logica, musicale, spaziale, cinestetica-corporea, personale-interpersonale, naturalistica⁴ e intelligenza emotiva⁵), riferiti specificatamente ad un'educazione del corpo, attraverso il corpo e sul corpo.

⁴ Gardner Howard, Educazione e sviluppo della mente, intelligenze multiple e apprendimento, Erickson, 2005.

⁵ Goleman Daniel, Intelligenza emotiva, Bur Rizzoli, 1999.

	Corporeità	Spirito critico	Intelligenza multipla	Responsabilità autonomia
Conoscenze	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere in modo approfondito diverse pratiche sportive e corporee. • Conoscere il funzionamento, le potenzialità e i limiti del proprio corpo. • Conoscere i fattori della condizione fisica. • Conoscere gli effetti di alcool, fumo, droga, doping in generale e sulla prestazione sportiva. • Conoscere alcune tecniche di rilassamento e di autopercezione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguere i valori sportivi che la nostra società propone (sport di competizione, sport di massa e sport per handicappati). • Riconoscere e riflettere su alcuni fenomeni legati alla pratica sportiva quali: mode, salute, violenza, doping, sponsorizzazione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere movimenti simili in situazioni diverse e situazioni simili in discipline diverse. • Sapere che il movimento è condizionato dalle variabili spazio, tempo ed energia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i pericoli oggettivi e soggettivi delle attività praticate. • Conoscere il senso e le regole del rispetto reciproco. • Conoscere le regole di comportamento nei diversi ambienti della pratica sportiva (palestra, piscina, piste, strade).
Capacità	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare le capacità coordinative e percettive del proprio corpo. • Sperimentare che la gestualità è portatrice di significato e comunicazione. • Utilizzare in modo espressivo e creativo il proprio corpo, il movimento, i gesti e le capacità tecniche acquisite. • Applicare alcune tecniche di rilassamento e di autopercezione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere i limiti e le potenzialità della propria personalità. • Attribuire il giusto valore alla vittoria e alla sconfitta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muoversi in funzione di principi tattici fondamentali. • Sviluppare un interesse per un'attività sportiva regolare e duratura. • Applicare in modo approfondito alcune tattiche di gioco e le regole fondamentali delle attività più comuni. • Utilizzare le nozioni acquisite in altri ambiti per una migliore comprensione dell'attività fisica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Applicare le norme di sicurezza in tutte le situazioni motorie conosciute. • Scegliere adeguatamente strumenti e metodi in relazione agli obiettivi e saperli utilizzare. • Sviluppare le capacità di autogestione per gruppi e nella classe.
Atteggiamenti	<ul style="list-style-type: none"> • Accettarsi cercando di essere se stessi. • Sperimentare l'aiuto, la vicinanza e il contatto dei compagni, del proprio e del sesso opposto. • Superare l'eventuale disagio nei confronti delle attività corporee. • Apprezzare il piacere del movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essere aperti a nuove discipline. • Essere disponibili alla critica costruttiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rispettare gli altri, le opinioni altrui ed essere disposti all'ascolto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essere autonomi nello svolgimento di attività motorie. • Essere propositivi ed avere spirito di iniziativa. • Assumere responsabilità nell'organizzazione e nella realizzazione di attività, manifestazioni sportive, campi, ecc., sia a scuola che fuori.

Al termine del ciclo di studi lo studente, attraverso le esperienze nell'educazione fisica:

- conosce e possiede strumenti per formare un'opinione personale riguardo al proprio essere in relazione al movimento;
- è capace di confrontarsi con un movimento e sa riconoscerne le specificità, le qualità e le implicazioni correlate;
- riesce a farsi riconoscere per le proprie scelte, le proprie attitudini e i propri atteggiamenti.

1.1.2. La valutazione

Il processo valutativo si sviluppa attraverso le seguenti modalità:

- valutazione formativa, autovalutazione e covalutazione: facilitano l'apprendimento e possono avvenire ad ogni lezione, alla fine di una tematica oppure alla fine di un periodo;
- valutazione sommativa o certificativa: attesta socialmente la padronanza di competenze e si ottiene alla fine di ogni semestre.

1.2. Classe prima

1.2.1. Considerazioni metodologiche

Alle classi si offriranno delle situazioni di apprendimento di competenze nei campi della corporeità, dello spirito critico, dell'autonomia, della responsabilità e dell'intelligenza multipla. Le competenze saranno acquisite e stabilizzate utilizzando una vasta gamma di attività motorie e sportive. Ogni argomento sarà sviluppato sull'arco di più lezioni.

1.2.2. Applicazioni metodologiche

Competenze nell'ambito	Situazioni d'apprendimento	Contenuti
<i>Corporeità</i>		
<ul style="list-style-type: none">• Psicomotorio: capacità coordinative, capacità condizionali, apprendimento di abilità motorie.	<ul style="list-style-type: none">• Situazioni di equilibrio, orientamento, ritmo, differenziazione, reazione.• Tecniche e allenamento.	<ul style="list-style-type: none">• Attività psicomotorie: attrezzi, danza, pattinaggio, nuoto, jonglage e tecniche di gioco.
<i>Spirito critico</i>		
<ul style="list-style-type: none">• Percepire, capire, analizzare e applicare in tutte le dimensioni.	<ul style="list-style-type: none">• Organizzazione tattica di squadra.• Saper gestire situazioni di stress, di competizione e di rischio.• Responsabilità di giocatore e di arbitro.	<ul style="list-style-type: none">• Giochi.
<i>Autonomia / Responsabilità</i>		
<ul style="list-style-type: none">• Affettivo: gestione delle proprie risorse, delle emozioni.• Sociale: essere adeguati nel comportamento in ogni circostanza.	<ul style="list-style-type: none">• Gestione dello stress, della competizione, del rischio.• Rispetto dei valori.	<ul style="list-style-type: none">• Atletica, giochi di confronto individuale (esempio badminton), attrezzi.
<i>Intelligenza multipla</i>		
<ul style="list-style-type: none">• Personale - Interpersonale.• Spaziale.	<ul style="list-style-type: none">• Situazioni individuali e/o di gruppo.• Giochi paradossali.	<ul style="list-style-type: none">• Espressione corporea, danza, giochi, attrezzi.

1.3. Classe seconda

1.3.1. Considerazioni metodologiche

Durante il secondo anno si continua ad ampliare il bagaglio motorio degli allievi diversificando e completando le attività proposte. Saranno create situazioni dove le competenze acquisite e stabilizzate l'anno precedente saranno applicate e variate.

1.3.2. Applicazioni metodologiche

Competenze nell'ambito	Situazioni d'apprendimento	Contenuti
<i>Corporeità</i>		
<ul style="list-style-type: none">• Biologico: capacità condizionali di forza, resistenza e velocità e gestione di una messa in moto.	<ul style="list-style-type: none">• Scheda di lavoro in sala fitness.• Vivere un allenamento sportivo.• Movimento con la musica.	<ul style="list-style-type: none">• Muscolazione, percorsi fitness, aerobica, giochi di squadra, attività sulla neve.
<i>Spirito critico</i>		
<ul style="list-style-type: none">• Cognitivo: elaborare, interiorizzare e sviluppare.	<ul style="list-style-type: none">• Varie attività all'aperto.	<ul style="list-style-type: none">• Attività all'aperto.
<i>Autonomia / Responsabilità</i>		
<ul style="list-style-type: none">• Affettivo: gestione delle proprie risorse, delle emozioni.• Sociale: essere adeguati nel comportamento in ogni circostanza.	<ul style="list-style-type: none">• Attività di gruppo tattiche: situazioni d'aiuto e di fiducia.	<ul style="list-style-type: none">• Giochi socio motori.
<i>Intelligenza multipla</i>		
<ul style="list-style-type: none">• Personale - Interpersonale.• Spaziale.• Emotiva.	<ul style="list-style-type: none">• Situazioni di gruppo.• Situazioni di contatto.	<ul style="list-style-type: none">• Giochi e ballo.

1.4. Classe terza

1.4.1. Considerazioni metodologiche

Le attività del terzo anno sono caratterizzate dal lavoro di gruppo con lo scopo di stimolare l'autonomia e il senso di responsabilità individuale e di gruppo nei confronti della propria e altrui vita fisica. Attraverso le attività gli studenti elaboreranno e svilupperanno i fondamenti dell'azione motoria appresi nel primo biennio, con particolare attenzione al maggior coinvolgimento dell'individuo e del gruppo nella pianificazione e gestione delle attività. Lo studente è stimolato a prendere coscienza di ciò che sa, di ciò che sa fare e con quale atteggiamento agisce. Con lo studente si elaborano progetti nei quali individualmente e in gruppo si cerca di favorire la creatività, variando, combinando e completando le competenze apprese precedentemente.

1.4.2. Applicazioni metodologiche

Competenze nell'ambito	Situazioni d'apprendimento	Contenuti
<i>Corporeità</i>		
<ul style="list-style-type: none">• Biologico: condizione fisica, elaborazione e conoscenza di un piano di allenamento personale.• Applicazione di abilità motorie.	<ul style="list-style-type: none">• Verifica e analisi dello stato di condizione, conoscenza e programmazione dell'allenamento, verifica miglioramento.• Rielaborazione delle abilità motorie sotto forma di piccole coreografie, di sequenze di movimenti e applicazioni differenziate.	<ul style="list-style-type: none">• Test condizione fisica.• Fattori condizionali.• Giochi, pattinaggio, atletica, danza, attrezzi, nuoto, ecc.
<i>Spirito critico</i>		
<ul style="list-style-type: none">• Cognitivo: la capacità di leggere ed interpretare la realtà ed i fenomeni che riguardano lo sport, la salute e l'attività fisica e confrontarsi con problemi e cercare possibili soluzioni.	<ul style="list-style-type: none">• Analizzare un'attività sportiva in tutte le sue componenti ed i suoi ambiti (tecnico, tattico, regole, sociale, condizionale, storico, ecc..).	<ul style="list-style-type: none">• Fattori condizionali.• Giochi.
<i>Autonomia / Responsabilità</i>		
<ul style="list-style-type: none">• Biologico-cognitivo (prevenzione): l'acquisizione di mezzi sufficienti a maturare delle scelte a favore di uno stile di vita salutare.	<ul style="list-style-type: none">• Attraverso il lavoro di gruppo sviluppare la capacità di utilizzare e adattare le competenze acquisite a favore di una situazione personale e/o specifica.	<ul style="list-style-type: none">• Test condizione fisica.• Fattori condizionali.• Giochi, pattinaggio, atletica, danza, attrezzi, nuoto.
<i>Intelligenza multipla</i>		
<ul style="list-style-type: none">• Personale - interpersonale: la capacità e la disponibilità a gestire l'esperienza del lavoro di gruppo (condividere, discutere, decidere).• Cognitivo – naturalistico: saper utilizzare in un contesto disciplinare più ampio le competenze acquisite.	<ul style="list-style-type: none">• Vivere e condividere all'interno di un gruppo esperienze sociali di gruppo durante le attività fuori sede.	<ul style="list-style-type: none">• Attività all'aperto.

1.5. Classe quarta

1.5.1. Considerazioni metodologiche

Durante il quarto anno si pone un accento particolare sull'approfondimento motorio, sportivo, culturale e sociale di alcune discipline. Il programma si sviluppa su un percorso che in parte lo studente sceglie personalmente. Attraverso le scelte fatte è confrontato con tutte le problematiche che ruotano attorno al tema sport. Egli prende coscienza delle competenze necessarie per gestire nel modo più autonomo le proprie scelte in relazione alla salute, alla prevenzione, all'organizzazione di attività sportive ed alla gestione di prestazioni o competizioni. Obiettivo finale è quello di fornire ai nostri allievi tutti gli elementi necessari per affrontare e gestire autonomamente, in maniera responsabile, intelligente e con spirito critico la propria vita sportiva nella società (saper essere in divenire).

1.5.2. Applicazioni metodologiche

Competenze nell'ambito	Situazioni d'apprendimento	Contenuti
<i>Corporeità</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di squadra (sociomotori): pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano, unihockey. • Attività socio - affettive: attrezzi, balli e danze, espressione corporea. • Condizione fisica e salute. • Attività sportive non tradizionali: rugby, tennis, baseball, intercross, tchoukball. • Attività sportive individuali: arrampicata, nuoto, atletica.
<ul style="list-style-type: none"> • Psicomotorio: approfondimento di abilità motorie. • Biologico: applicazione e realizzazione di un piano di allenamento personale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ottimizzare la qualità del movimento a partire da situazioni complesse. • Sapersi disimpegnare in situazioni nuove o inconsuete. 	
<i>Spirito critico</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Sociale: valutare le implicazioni che le attività sportive possono avere nella società. • Cognitivo: percepire, elaborare, realizzare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coinvolgimento nella pratica sportiva: fare esperienza, situarsi nella realtà e saperla analizzare. 	
<i>Autonomia / Responsabilità</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Relazionale - sociale: perfezionamento di alcuni codici comportamentali personali e/o relative alle dinamiche di gruppo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Applicazione, adattamento e approfondimento individuale e/o di gruppo di alcuni temi scelti. 	
<i>Intelligenza multipla</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Intelligenza logica, musicale, spaziale, cinestetica - corporea, personale - interpersonale, sociale e intelligenza emotiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nelle varie attività gli allievi avranno la possibilità di dimostrare, attraverso un processo di analisi e sintesi, la loro capacità di adattamento alle diverse situazioni. 	

1.6. Valutazione

A seconda degli argomenti trattati, ogni tipo di valutazione terrà conto delle conoscenze, delle capacità e degli atteggiamenti secondo la seguente griglia di osservazione:

Conoscenze	Capacità	Atteggiamenti
<i>Valutazione legata a fatti generali o specifici.</i>	<i>Valutazione legata al saper fare o a miglioramenti rispetto alla situazione di partenza.</i>	<i>Valutazione legata a modi di essere.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo della consapevolezza dello schema corporeo e del movimento. • Comprensione di un gesto tecnico. • Conoscenze tecniche, tattiche e delle regole sulle pratiche sportive più frequenti. • Conoscenze sulla realtà sportiva e sociale di alcuni sport. • Raccolta di dati: rilevare, documentare, comunicare e promuovere. • Conoscenze e riflessioni sulla propria salute (benessere psicofisico). 	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisizione del livello tecnico di base (alfabetizzazione motoria). • Progressi riferiti alle proprie potenzialità. • Acquisizione e sviluppo di abilità. • Riproduzione e padronanza della forma finale di un gesto tecnico. • Creatività e sviluppo espressivo. • Sapersi disimpegnare in situazioni inconsuete. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autostima - fiducia. • Autocontrollo delle condotte socio - affettive. • Automotivazione e impegno personale. • Capacità di comunicazione e collaborazione (allievo - docente e allievo - allievo). • Maturità nel lavoro autonomo o di gruppo. • Adattamento e rispetto delle regole comportamentali.