

ritmica) oppure carattere estetico. Quest'ultima forma ha il compito specifico di portare l'allievo a considerare le particolarità dei vari stili che caratterizzano l'evoluzione storica della musica affinché impari a distinguere e a valutare soggettivamente ogni genere di musica e a sviluppare le sue preferenze.

Contenuti dell'insegnamento

La suddivisione per argomenti e per anni del presente programma ha lo scopo di facilitare la stesura dei piani di lavoro dei docenti e di dare uniformità e coerenza di contenuti in tutte le scuole del cantone.

Per quanto concerne l'avvio al simbolismo della scrittura musicale si lascia libero campo al docente di impostare l'argomento tenendo conto della eterogeneità dei ragazzi e delle loro diverse conoscenze. Quanto esposto per argomenti deve venir inteso come l'insieme degli elementi di un'unica materia.

Classe I

Elementi ritmico-melodici

esperienze ritmiche e melodiche empiriche
la notazione musicale, i simboli
le note musicali e il loro valore
(durata e pausa relativa)
ritmi binari e ternari
la battuta
l'inizio in levare
la successione di suoni per gradi congiunti e disgiunti
la scala maggiore.

La creazione del suono

la differenza tra suono e rumore
i parametri del suono
la voce
lo strumento
(le famiglie degli strumenti).

L'espressione musicale

canto (canti liberi, canoni, solfeggi cantati, vocalizzi)
pratica strumentale
(i primi segni dinamici).

Ascolto

come e che cosa si ascolta
l'ascolto «interiore»
la frase musicale come espressione finita di un'idea
l'insieme sonoro nelle diverse formazioni
le forme più semplici del discorso musicale.

Lavoro pratico

oltre alle applicazioni concernenti il programma: canto corale, il suonare assieme, attività con strumenti che permettono di sperimentare e improvvisare.

Classe II

Elementi ritmico-melodici

le figure ritmiche legate ai valori delle note conosciute
il sedicesimo e le figure annesse (pausa)
la legatura di valore
la nota con il punto
la sovrapposizione di suoni, l'accordo
il concetto di intervallo
la scala maggiore
(a livello pratico)
la scala minore
(a livello pratico).

Il suono e l'espressione musicale

l'insieme di due o più timbri musicali
la legatura di fraseggio
le alterazioni di passaggio
le alterazioni costanti

la dinamica del suono
(continuazione dalla prima)
i segni di ripetizione
l'ascolto «interiore»
canti, in relazione agli argomenti trattati
canti liberi e canoni, solfeggi cantati e vocalizzi
le famiglie degli strumenti
(archi, fiati).

Ascolto

riconoscere un tema in un discorso musicale
riconoscere i diversi timbri degli strumenti
esempi di musica descrittiva, a programma, assoluta.

Pratica

attività con apparecchi di incisione e riproduzione
registrazioni fatte in classe e critica
continuazione dell'attività di gruppo avviata in prima.

Classe III

Elementi ritmico-melodici

Il ritmo nella danza
analisi di un brano (solo elementi fondamentali; ritmici melodici e formali)
approfondimento del concetto di maggiore e minore
gli intervalli
il concetto di cadenza.

Il suono e l'espressione musicale

la produzione del suono «pura»
la manipolazione tecnica del suono
gli apparecchi a disposizione, il loro uso nei diversi tipi d'espressione musicale
canti a due o tre voci (a dipendenza del problema di muta della voce)
scrivere una semplice melodia e riprodurla (con la voce o con lo strumento)
l'accompagnamento (il suo ruolo).

Ascolto

l'ascolto «interiore»
l'ascolto critico e attivo

cosa scegliere tra le manifestazioni musicali offerte dai mass media, saie da concerto, ecc.

Attività pratica

incremento del lavoro di gruppo (anche in forma interdisciplinare)
come creare un sottofondo musicale, una colonna sonora, una base
continuazione dell'attività avviata negli anni precedenti.

Classe IV

Elementi ritmico-melodici

ritmi complessi
segni interpretativi
i diversi tipi di cadenza.

Il suono e l'espressione musicale

le diverse possibilità di interpretazione (esempi, confronti)
il concetto di «forma» come struttura e ordine del pensiero musicale
canti a più voci con accompagnamento
le diverse espressioni musicali
— tipi di musica
— funzione sociale
— scopo
— caratteristiche
— ecc.

Ascolto

le diverse attività musicali nel nostro paese (esempi, ascolti, visite)
che cos'è un concerto (religioso, vocale, strumentale, da camera)
un récital, un'opera
un festival, un raduno, un ciclo, ecc.
alcuni esempi significativi dei principali periodi della storia della musica.

Attività pratica

lavoro di ricerca su alcuni temi trattati durante l'anno
il punto d'incontro tra diverse espressioni artistiche
creazione, quando è possibile, di gruppi vocali o strumentali.

Educazione fisica

Obiettivi generali

L'insegnamento dell'educazione fisica (EF) non si limita unicamente alla ricerca dello sviluppo armonico del corpo, ma include anche la sollecitazione dell'intelletto e dell'affettività dai quali dipendono le qualità morali, estetiche e sociali dell'uomo.

L'adolescente, durante la pubertà, è soggetto a una evoluzione psico-fisica determinante. In questo periodo, gran parte delle sue energie sono assorbite dalle trasformazioni che avvengono in lui.

I suoi conflitti interiori lo rendono inoltre particolarmente sensibile al mondo esterno. L'educazione fisica dovrà quindi essere impostata in funzione di questa particolare situazione.

Tra i due sessi esiste una diversa possibilità di adattamento e di resistenza allo sforzo fisico; si impone quindi la separazione della ginnastica femminile da quella maschile.

La pratica delle diverse attività sportive deve dare la facoltà agli allievi di applicare le cognizioni tecniche acquisite nello spirito di

ricerca di quelle particolari attitudini che permetteranno loro di esplicitare l'attività più congeniale e sentita anche nel periodo post-scolastico e nell'età adulta.

Tenendo conto della fondamentale interdipendenza tra sviluppo fisico e intellettuale e del contributo che l'educazione fisica, può offrire in funzione dello sviluppo della personalità dell'individuo, si tende in particolare a:

- educare l'allievo ad avvertire l'esigenza di un'attività fisica regolare, programmata e equilibrata sul piano fisico e psichico;
- sviluppare il senso e il piacere del movimento;
- stimolare la creatività e la ricerca del bello attraverso il movimento cosciente;
- risvegliare il piacere per attività che implicano un avvicinamento alla natura;
- incrementare la disponibilità alla tolleranza e alla comprensione, alla solidarietà e alla ricerca del contatto umano attraverso l'attività collettiva;
- stimolare l'attitudine a reagire positivamente di fronte a situazioni difficili.

Indicazioni metodologiche

I metodi d'insegnamento devono tener conto dei ritmi di vita e delle esigenze dell'adolescente e creare le condizioni migliori affinché l'apprendimento sia piacevole.

La lezione di educazione fisica deve impegnare l'allievo in un ritmo di lavoro di buona intensità.

L'insegnante è libero d'impostare la lezione secondo i suoi principi pedagogici, sempre che siano rispettati i programmi di lavoro le cui forme finali richiedono l'osservanza di una progressione metodologica indicata sia nei manuali federali che nei vari trattati specifici.

Particolare importanza assume quindi la personalità del docente il quale deve:

- creare un rapporto di fiducia reciproca con gli allievi;
- differenziare la materia e l'insegnamento in relazione al loro grado di capacità;
- favorire la collaborazione (docenti-allievi, allievi-allievi) ed indirizzare al lavoro individuale e di gruppo.

Contenuti (obiettivi tecnici)

Educazione al movimento e del portamento

Per mezzo dell'educazione al movimento e del portamento ci si prefigge, attraverso la presa di coscienza del movimento, di raggiungere la padronanza completa del corpo.

L'esercitazione tiene conto delle forme semplici o composte, applicabili a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi, in riferimento a tutte le discipline ginnico-sportive.

Gli scopi essenziali, che mirano principalmente a dare una preparazione generale di base, si raggiungono tramite il miglioramento della mobilità articolare, il potenziamento del sistema muscolare, la coordinazione e la sensibilizzazione al ritmo e all'armonia.

La risultante finale, deve tradursi nel piacere al movimento, nel miglioramento dell'equilibrio psico-fisico e nello sviluppo delle possibilità motorie.

L'educazione al movimento e del portamento sarà quindi, in ogni caso, la condizione principale per avvicinare piacevolmente l'allievo a tutte le attività sportive.

Ginnastica ritmica moderna

(ragazze)

Classi I-II

Esercizi a corpo libero

Le forme di base del camminare ritmico, della corsa, dei saltelli, dei salti, dei giri, degli esercizi d'equilibrio, delle onde, dei passi di danza ritmata e armoniosi.

Movimenti semplici associati a ritmi diversi e a variazioni di ritmo. Ricerca di piccole combinazioni dinamiche.

Esercizi con piccoli attrezzi

Familiarizzare con i diversi attrezzi (palloni, cerchi, clave, cordicelle, nastri, bastoni, tamburelli, ecc.) sfruttando le caratteristiche (forma, peso, materiale).

Movimenti semplici: gioco armonioso di tutto il corpo, ritmo, musica e sfruttamento dello spazio in perfetto accordo con la tecnica specifica che ogni piccolo attrezzo richiede.

Classi III-IV

Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi

- costruzione progressiva di elementi o parti più difficili e impegnative;
- studio di piccole sequenze di movimenti;
- creazione e improvvisazione di movimenti.

Ginnastica al suolo

Classi I-II

- candela
- bilance
- ponte
- spaccate
- capriole
- ruote
- appoggio rovesciato
- salti
- salto del pesce
- introduzione capovolta
- combinazioni

Classi III-IV

- introduzione salto mortale
- capovolta
- combinazione e perfezionamento degli esercizi indicati
- creazione di sequenze armoniose (F)

Ginnastica agli attrezzi

Anelli

Classi I-II

anelli fermi

- capriole av. e ind.
- sospensione rovesciata
- introduzione salto all'appoggio (anelli all'altezza del petto) (M)
- introduzione al bilanciamento in sospensione flessa e tesa (M)

anelli oscillanti

- introduzione al bilanciamento
- bilanciamento con 1/2 giro av. e ind.
- lasciare le prese in corsa avanti

Classi III-IV

anelli fermi

- introduzione alla dislocazione (M)
- dall'oscillazione salto indietro alla stazione (M)
- combinazione degli esercizi del I ciclo (M)

anelli oscillanti

- bilanciamento laterale

Classe IV

anelli fermi

(altezza sospensione)

- bilanciamento con giro completo avanti/indietro
- combinazioni

Sbarra

Classi I-II

- salto in app., slancio indietro alla stazione

- salto in app., capriola avanti
- capovolta
- introduzione piccolo Napoleone
- guizzo
- introduzione giro d'app. indietro
- introduzione uscita costale
- combinazioni

sbarra alta

- introduzione oscillazioni
- combinazioni

Classi III-IV

- introduzione allo scatto (M)
- uscita costale (M)

Sbarra alta

introduzione all'oscillazione con 1/2 giro avanti (M)

- forme finali
- combinazioni

Parallela (M)

Classi I-II

- esercizi di adattamento
- esercizi d'appoggio
- seggi
- introduzione all'oscillazione
- uscite elementari
- capriola
- appoggio rovesciato sulle spalle
- uscite: facciali, dorsali con 1/4, 1/2 giro, semi spaccata all'estr.

Classi III-IV

- uscite: intr. rovescio e spaccata
- forme finali: rovescio e spaccata

Parallela alta

- introduzione al bilanciamento in appoggio brachiale
- introduzione app. rovesciato sulle spalle con slancio
- forme finali e combinazioni

Parallela asimmetrica scolastica (F)

Classi I-II

- uscite ed entrate elementari
- introduzione al guizzo
- introduzione capovolta
- guizzo sopra lo staggio basso
- capovolta staggio alto
- uscita facciale sopra lo staggio basso
- combinazioni

Classi III-IV

- combinazioni

Minitramp

Classi I-II

- esercizi di adattamento
- studio della presa di slancio
- ricerca dell'elevazione
- salto teso, accosciato, spaccata
- salto con 1/2 giro

Classi III-IV

- introduzione salto mortale
- perfezionamento e combinazioni

Salti d'appoggio

Classi I-II

- esercizi di adattamento
- studio dello stacco
- studio della presa di slancio

Montone

- spaccata e accosciato

Montone in lungo

- spaccata e accosciato

Classi III-IV

Cassone

- introduzione al rovescio
- combinazione (percorsi)

Cavallo in lungo

- spaccata (M)

Cavallo in largo

- rovescio (M)

Arrampicata

Classi I-IV

- tecnica delle diverse forme di salita alla pertica e alla corda
- prestazioni (M)

Atletica

Corsa

Classi I-II

velocità

- cura particolare della tecnica della corsa
- presentazione delle varie tecniche della partenza
- prestazione: 60-80 m

resistenza (aerobica)

- tecnica della corsa
- tecnica della respirazione
- distanza 2000 m o corsa a tempo

Classi III-IV

velocità

- come I e II anno
- prestazione: 80 m

resistenza (aerobica)

- come I e II anno
- distanza 2000 m o corsa a tempo (es.: 12')
- prestazione

Corsa ad ostacoli

Classi I-IV

- introduzione

Salto in lungo

Classi I-II

- rincorsa e ricerca dell'elevazione
- fase di volo e atterraggio

Classi III-IV

- come I e II anno
- insistere sul miglioramento della forza di stacco

Salto in alto

Classi I-IV

ventrale

- cura particolare della tecnica: passaggio dell'ostacolo e atterraggio

stile Fosbury: fanno stato le direttive del nuovo manuale federale

Getto del peso

Classi I-II

tecnica O'Brien

- peso 3 kg

Classi III-IV

- ricerca della forma finale
- peso: 3 kg (F)/4 kg evt. 5 kg nella IV classe (M)

Lanci

Classi I-II

pallone, pallina

- tecnica del lancio
- tecnica della rincorsa
- coordinazione tra rincorsa e lancio

Classi III-IV

- introduzione del lancio del giavellotto
- eventuale introduzione del lancio del disco

Giochi

Palla battuta

Pallacanestro

Pallavolo

Pallamano (M)

Calcio (M)

Traguardi da raggiungere entro il termine dei quattro anni:

- perfezionamento della tecnica individuale
- introduzione e perfezionamento degli schemi tattici
- conoscenza ed interpretazione corretta delle regole di gioco
- applicazione pratica e gare interscolastiche

Discipline sportive

Nuoto

Apprendimento e perfezionamento della tecnica nei diversi stili:

- crawl
- crawl dorso
- rana
- rana dorso
- accenni al delfino (secondo le direttive dei nuovi manuali federali)
- tuffi di partenza
- tuffi semplici
- virate
- nuoto di salvataggio
- gare interscolastiche

Sci alpino e sci di fondo

Obiettivi:

- apprendimento e perfezionamento della tecnica
- come comportarsi in situazioni d'emergenza
- gare interscolastiche

Escursionismo

Ogni anno si devono dedicare alcune giornate a questa attività (il periodo più adatto è l'autunno)

Obiettivi:

- contatto con la natura (la collaborazione dei docenti di scienze, geografia e storia sarà determinante per il raggiungimento di tale scopo)
- come comportarsi in situazioni d'emergenza
- riscoprire il piacere di «camminare»

- vivere in gruppo in situazioni non sempre comode
- miglioramento della condizione fisica

Orientamento nel terreno

Le esercitazioni pratiche devono durare almeno una mezza giornata.

Obiettivi:

- conoscenza del terreno
- lettura della carta ed uso dei mezzi ausiliari
- applicazione pratica su percorsi semplici
- aumento progressivo delle difficoltà
- gare interscolastiche

Pattinaggio

Obiettivi:

- tecnica corretta del pattinaggio
- giochi sul ghiaccio
- figure semplici

Disco su ghiaccio

(solo ragazzi)

Obiettivi:

- perfezionamento della tecnica individuale
- introduzione degli schemi tattici
- conoscenza ed interpretazione corretta delle regole di gioco
- incontri interscolastici.

Ginnastica correttiva

Secondo le norme emanate dal Servizio cantonale per la ginnastica correttiva.

È indispensabile la collaborazione tra i docenti di ginnastica correttiva e quelli di EF.

Educazione tecnica

Classe II

1. Obiettivi generali

L'educazione tecnica contribuisce alla formazione culturale dando all'allievo i primi strumenti pratici e metodologici specifici della tecnologia e introducendolo alla riflessione sul fenomeno tecnologico nel nostro tempo.

Nell'ambito delle conoscenze generali, attraverso l'analisi dei fatti tecnici e delle loro relazioni con l'ambiente, l'educazione tecnica favorisce una migliore comprensione del lavoro umano e valorizza l'intervento manuale come capacità operativa individuale o di gruppo.

Ogni evento tecnico non è considerato perciò a se stante, ma in relazione con altri fatti e processi sviluppati dall'uomo e nell'ambiente a cui è destinato.

Gli obiettivi generali sono i seguenti:

- introdurre al lavoro esecutivo, ricco di contenuti problematici, con l'acquisizione di tecniche semplici;
- abituare alla comprensione critica di prodotti già finiti;
- abituare all'analisi tecnico-scientifica dei problemi e dei fatti tecnici, ricercando nuove soluzioni (capacità di pensiero produttivo);
- introdurre le tecniche di comunicazione specifiche della disciplina: visive — informatiche — elettroniche — ecc.;
- preparare l'orientamento scolastico-professionale successivo nella consapevolezza

che occorra per il futuro avere una formazione tecnica generale di base piuttosto di un addestramento ristretto e specialistico.

2. Indicazioni metodologiche

Il metodo didattico è basato sulla diretta partecipazione di ciascun allievo alle esperienze di ricerca e di intervento operativo promosse dai docenti.

Secondo la metodologia della scoperta, tocca al docente il compito di far emergere da situazioni e da problemi concreti l'interesse per la ricerca dei dati tecnici e per il lavoro.

Le esperienze includono una gamma diversificata di procedimenti:

- analisi di un problema e delle sue soluzioni, elaborazione di un progetto di esecuzione, realizzazione e utilizzazione del prodotto (metodo progettuale);
- analisi tecnica del prodotto già costruito e utilizzato nell'ambiente, allo scopo di scoprirne gli elementi fondamentali;
- prove sperimentali con il prodotto tecnico o l'oggetto;
- analisi geografica, storica e ambientale di un fenomeno in opportuno rapporto con le rispettive discipline.

L'attuazione concreta di questi procedimenti comporta le seguenti attività tipiche:

- progettazione e costruzione di semplici impianti, strumenti o modelli con l'acquisizione delle tecniche di lavorazione più semplici;