

Gruppo di lavoro

Marco Bagutti
Luciano Biasca
Anita Poncini
Corrado Rossinelli
Walter Schüpbach
Mariella Sciarini

1. Idee direttrici

Con educazione fisica si intende mettere in risalto l'importanza di un insegnamento che non si limita unicamente alla ricerca dello sviluppo armonico del corpo, ma include anche la sollecitazione dell'intelletto dal quale 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 si evidenzia sempre più la 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 esplicare l'attività più congeniale e sentita anche nel periodo post-scolastico e nell'età adulta.

2. Atteggiamenti e disposizioni che si vogliono trasmettere agli allievi

Tenendo conto della fondamentale interdipendenza tra sviluppo fisico e intellettuale e del contributo che ogni forma di educazione fisica può offrire in funzione dello sviluppo delle qualità psicologiche dell'individuo, miriamo 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 alle 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.

3. Obiettivi tecnici

Educazione fisica maschile

Educazione del movimento e del portamento

Coordinazione - armonia - ritmo - agilità - mobilità - trofismo.

Ginnastica al suolo

Capriole - ponte - ruota - appoggio rovesciato.

Salto del pesce - introduzione alla capovolta tesa (dal II anno).

Introduzione al salto mortale con il minitramp. - perfezionamento e combinazione degli esercizi indicati (dal III anno).

Anelli

Verticale - capriola av. - capriola ind. - salto all'appoggio (anelli altezza spalle) - oscillazione - introduzione ai mezzi giri in avanti.

Oscillazione e 1/2 giro ind. - oscillazione a braccia flesse av. e ind. (dal II anno).

Dall'oscillazione salto ind. alla stazione - introduzione alla slogazione e allo scatto (dal III anno).

Combinazione degli esercizi in oscillazione - introduzione al bilanciamento (dal IV anno).

Sbarre

Capriola av. all'appoggio - capovolta - introduzione al giro d'appoggio e allo scatto - guizzo - introduzione al piccolo Napoleone.

Introduzione all'uscita costale - introduzione all'oscillazione in sospensione (dal II anno).

Introduzione all'oscillazione con 1/2 giro in avanti (dal III anno).

Forme finali: Giro d'appoggio - scatto - piccolo Napoleone - uscita costale - oscillazione in sospensione - oscillazione con 1/2 giro in avanti - combinazioni (dal IV anno).

Parallela

Esercizio d'appoggio - seggi - introduzione al bilanciamento - uscite elementari.

Capriola - introduzione alla verticale - uscite: facciale e dorsale - con 1/4, 1/2 giro - semispaccata all'estremità (dal II anno).

Uscite: introduzione al rovescio e alla spaccata - Forme finali: verticale - bilanciamento (dal III anno).

Forme finali e combinazioni - introduzione alla verticale di slancio - introduzione allo scatto - bilanciamento in appoggio brachiale - ruota av. (dal IV anno).

Salto d'appoggio (montone, cavallo, cassone)

Montone: spaccata e accosciato - introduzione al salto costale

Cassone: introduzione al salto costale. Montone (per il lungo): spaccata - accosciato - introduzione al rovescio (dal II anno).

Cavallo + cassone. Forme finali: costale - accosciato - spaccata (dal III anno).

Forma finale: rovescio - combinazioni: cavallo per il lungo e cassone - introduzione alla spaccata (dal IV anno).

Arrampicata (pertiche - corda)

Tecnica dell'arrampicata - prestazioni.

Corsa

Velocità: cura particolare della tecnica di corsa - Prestazione: 60 m. Resistenza: tecnica di corsa e respirazione.

Studio della partenza bassa - prestazione: 60/80 m. Prestazione previo controllo medico (dal II anno).

Prestazioni (80 m) (dal III anno).

Salto in lungo

Esercitare e migliorare la forza di stacco. Rincorsa e ricerca dell'elevazione (dal II anno).

Fase di volo e atterraggio (dal III anno). Prestazione (dal IV anno).

Salto in alto

Ventrile: cura particolare della tecnica - come salto in lungo.

Come salto in lungo - evt. introduzione al Fosbury (dal II anno).

Passaggio dell'ostacolo e atterraggio (dal III anno).

Prestazione (dal IV anno).

Lancio

Tecnica di lancio (pallina) - tecnica della rincorsa.

(Pallina) - coordinazione tra rincorsa e lancio (dal II anno).

(Pallina) (dal III anno).

(Corpo di lancio) Forma finale (ev. con passo incrociato) (dal IV anno).

Getto

Tecnica O'Brian - tecnica del movimento. Ricerca della forma finale - prestazione (4 kg.) (dal III anno).

Giochi

Calcio - basket - pallamano - pallavolo - introduzione e perfezionamento della tecnica individuale - graduale applicazione delle regole di gioco - presentazione e applicazione di elementi della tattica di gioco - applicazione pratica.

Sport

Nuoto

Dall'apprendimento alla conoscenza della rana, del dorso, del crawl - Nuoto di salvataggio - Tuffi semplici.

Sci (alpino-fondo)

Preparazione in palestra - Corsi di sci.

Pattinaggio

Tecnica del pattinaggio - Elementi di disco su ghiaccio.

Escursionismo

Ricerca del contatto con la natura - Educazione dello spirito di adattamento - Miglioramento della condizione fisica.

Orientamento nel terreno

Lettura della carta e uso dei mezzi ausiliari - Forme semplici di orientamento.

Aumento progressivo delle difficoltà (dal III anno).

Sport scolastico facoltativo

Secondo le disposizioni e le direttive degli Uffici cantonali e federali competenti.

Educazione fisica femminile

Educazione al movimento e del portamento

Coordinazione - armonia - ritmo - agilità - mobilità - trofismo; sviluppo e approfondimento di queste basi in tutte le sue componenti.

Esercizi di improvvisazione e di creazione (dal IV anno).

Arte del movimento

Sviluppare la creatività e portare all'espressione artistica per mezzo del movimento cosciente.

Ginnastica al suolo

Capriole - ruota - candela - salti: stacco su 2 piedi e arrivo su 2 piedi - combinazioni.

Salto del pesce - appoggio rovesciato - capriola - salti: stacco da 1 piede e arrivo sull'altro - combinazioni (dal II anno).
Capovolta tesa - salti in corsa - combinazioni (dal III anno).
Creazione di sequenze armoniose (dal IV anno).

Anelli

Capriola av. e ind. - verticale - oscillazione.

Oscillazione con 1/2 giro - uscita in corsa in avanti (dal II anno).

Oscillazione con 1/2 giro indietro - dall'oscillazione salto indietro alla stazione (dal III anno).

Oscillazione con 1 giro completo - combinazioni in oscillazione (dal IV anno).

Sbarra

Piccolo Napoleone - appoggio e capriola av. - guizzo.

Capovolta (dal II anno).

Giro d'appoggio (dal III anno).

Combinazioni (dal IV anno).

Parallela asimmetrica

Piccoli esercizi di agilità.

Rincorsa e salto, oscillare alla staggia alta - dalla posizione dietro alla staggia alta presa e salto alla posizione raggomitolata con appoggio dei piedi alla staggia bassa - capovolta dall'appoggio (1 piede) alla staggia bassa. Dall'appoggio alla staggia alta capriola avanti.

Uscite: Piccolo Napoleone - guizzo (dal II anno).

Esigenze finali: combinazioni (dal IV anno).

Trave (bassa) e panchina

Equilibrio - passi - saltelli - salti - combinazioni.

Salti d'appoggio (montone - cavallo - cassone)

Montone: spaccata - accosciato. Cassone: introduzione al salto costale.

Montone per il lungo: spaccata - costale (dal II anno).

Aumento delle difficoltà (dal III anno).

Arrampicata

Tecnica delle diverse forme di salita.

Corsa

Velocità: cura particolare della tecnica - prestazione: 60 m.

Corsa di resistenza: tecnica di corsa e respirazione.

Studio della partenza bassa - prestazione: 60 m. (dal II anno).

Prestazioni: 80 m. (dal III anno).

Salto in lungo

Esercitare e migliorare la forza di stacco. Rincorsa e ricerca dell'evoluzione (dal II anno).

Fase di volo e atterraggio (dal III anno).

Prestazione (dal IV anno).

Salto in alto

Ventraie: cura particolare della tecnica come salto in lungo.

Come salto in lungo (dal II anno).

Passaggio dell'ostacolo e atterraggio (dal III anno).

Prestazione (dal IV anno).

Lancio

Tecnica di lancio: (pallina) - tecnica della rincorsa.

Coordinazione tra rincorsa e lancio (dal II anno).

Forma finale (ev. con passo incrociato) (dal IV anno).

Giochi

Basket - pallamano - pallavolo - introduzione o perfezionamento della tecnica individuale - graduale applicazione delle regole di gioco - applicazione pratica.

Sport

Nuoto

Dall'apprendimento alla conoscenza della rana, del dorso, del crawl - nuoto di salvataggio - tuffi semplici.

Pattinaggio

Tecnica del pattinaggio - elementi di pattinaggio artistico.

Escursionismo

Ricerca del contatto con la natura - educazione dello spirito di adattamento - miglioramento della condizione fisica.

Aumento progressivo delle difficoltà (dal III anno).

Orientamento nel terreno

Letture della carta e uso dei mezzi ausiliari - forme semplici di orientamento.

Sport scolastico facoltativo

Secondo le disposizioni e le direttive degli Uffici cantonali e federali competenti.

4. Metodi d'insegnamento

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 la 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:

1. Creare un rapporto di fiducia reciproca

Ad esempio

— incoraggiamento, aiuto, dimostrazione, attenzione particolare ai più bisognosi e riconoscimento dei valori di ogni singolo allievo.

— dare la motivazione di ogni esercizio.

2. Differenziare la materia e l'insegnamento in relazione al loro grado di capacità.

3. Favorire la collaborazione degli allievi (docente-allievi, allievi-allievi) ed indirizzarli al lavoro individuale e di gruppo.

Ad esempio

— proposta del tema di lezione da parte degli allievi

— aiuto reciproco tra gli allievi nel lavoro di gruppo e in modo particolare nei giochi

— ricerca e proposte di nuovi movimenti

— libera esercitazione e combinazione di esercizi posseduti

— assegnare temi di lavoro che tengono conto delle capacità e delle possibilità di ogni allievo; si da suscitare l'interesse presso il più dotato ed il meno dotato.

5. Mezzi d'insegnamento

Risorse umane:

— docenti di ginnastica.

— collaboratori specialisti.

Infrastrutture:

— palestre, piscine, installazioni esterne, centri montani con relative attrezzature. Per la costruzione delle palestre, delle piscine e degli impianti esterni riservati all'atletica e ai giochi valgono le norme cantonali.

— locali e attrezzature per la ginnastica correttiva.

Biblioteca:

— manuali federali, trattati specifici, enciclopedie sportiva, documentazione varia e riviste.

Ausiliari visivi:

— lavagna, specchi per il controllo del movimento, diapositive, films, video-corder.

Ausiliari sonori:

— pianoforte (prevedere la nicchia), impianto sonoro, dischi, nastri, cassette, strumenti di ritmo.

6. Ginnastica correttiva

Secondo le direttive emanate dall'Ufficio cantonale per la ginnastica correttiva.

E' indispensabile la collaborazione tra i docenti di ginnastica correttiva e di ginnastica formativa.

la chiusura lampo
che esprime
l'eccellenza del
lavoro ticinese

Plafoni
Pavimenti
Prefabbricati
scolastici

DOTTI SA
6911 Manno
(091) 59 10 33

Legnami
Materiali da
costruzione

Delcò Silvio SA

Fabbrica di mobili

6500 Bellinzona - Telefono 092-25 58 91

Rappresentante
per il Ticino
delle ditte:

Mobil-Werke U. Frei

9442 Berneck

Banchi e sedie
per aule scolastiche

Palor-Ecola AG

8753 Mollis

Lavagne «Emafer»