

ascolto: esercitazioni per riconoscere gli strumenti nel corso delle audizioni; accenno a qualche forma di manifestazione musicale in base agli interessi della classe; espansione: principali forme musicali classiche e contemporanee; accenno a qualche manifestazione musicale;

pratica strumentale e vocale: inizio dello studio opzionale di uno strumento di facile apprendimento; canti semplici a una voce; espansione: canti impegnativi a più voci.

Il biennio

elementi teorici: graduale approfondimento dei principali elementi teorici al fine di poter proseguire nello studio di uno strumento; espansione: analisi elementare delle diverse forme musicali;

ascolto: le diverse formazioni strumentali; ascolto, analisi e discussione delle composizioni più rappresentative dei vari generi

musicali classici e contemporanei, prescindendo da ogni preoccupazione di ordine cronologico; sviluppo del senso critico e del gusto artistico (vedi Rapin, vol. I e eventualmente II);

pratica strumentale e vocale: continuazione dello studio opzionale di uno strumento; pratica strumentale e vocale di musica d'assieme; canto a una o più voci a seconda della disponibilità della classe; espansione: formazione di piccoli gruppi che tendano a orientare l'allievo sulle risorse della musica d'assieme.

In entrambi i bienni l'insegnante organizzerà, nella scuola, audizioni con la collaborazione di professionisti dei diversi strumenti e stimolerà gli allievi a frequentare i concerti pubblici, aprendo una panoramica sul programma proposto e promuovendo con gli allievi un dialogo relativo alla esecuzione e alle impressioni riportate.

EDUCAZIONE FISICA

Obiettivi generali

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 e dell'affettività dai quali dipendono le qualità morali, estetiche e sociali dell'uomo.

L'adolescente, durante la pubertà, è soggetto a una evoluzione psicofisica 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.

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.

Metodi e mezzi 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 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; ad esempio — incoraggiamento, aiuto, dimostrazione, attenzione particolare ai più bisognosi e riconoscimento dei valori di ogni singolo allievo;
- dare la motivazione di ogni esercizio;
- differenziare la materia e l'insegnamento in relazione al loro grado di capacità;
- favorire la collaborazione degli allievi (docenti-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 combinazioni 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.

- 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, enciclopedia sportiva, documentazione varia e riviste.
- Ausiliari visivi** — lavagna, specchi per il controllo del movimento, diapositive, films, video-recorder.
- Ausiliari sonori** — pianoforte (prevedere la nicchia), impianto sonoro, dischi, nastri, cassette, strumenti di ritmo.

Contenuti — Obiettivi tecnici

Educazione al movimento e del portamento (ragazzi e ragazze)

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)

l'anno

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 ritmati e armoniosi.

Esercizi con piccoli attrezzi

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

ll'anno

Esercizi a corpo libero

Movimenti semplici associati a ritmi diversi

e a variazioni di ritmo. Ricerca di piccole combinazioni dinamiche.

Esercizi con piccoli attrezzi

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.

III anno

Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi

— costruzione progressiva di elementi o parti più difficili e impegnative.

IV anno

— studio di piccole sequenze di movimenti, creazione e improvvisazione di movimenti.

Ginnastica al suolo

Ragazzi

I anno

— candela
— bilance
— ponte
— spaccate
— capriole
— ruote
— appoggio rovesciato
— salti
— combinazioni

II anno

— appoggio rovesciato capriola
— salto del pesce
— introduzione capovolta
— combinazioni

III anno

— introduzione salto mortale
— capovolta
— combinazioni

IV anno

— perfezionamento e combinazioni degli esercizi indicati

Ragazze

I anno

— candela
— bilance
— ponte
— spaccate
— capriole
— ruote
— appoggio rovesciato
— salti
— combinazioni

II anno

— appoggio rovesciato capriola
— salto del pesce
— introduzione capovolta
— combinazioni

III anno

— introduzione salto mortale
— capovolta
— combinazioni

IV anno

— creazione di sequenze armoniose

Ginnastica agli attrezzi

Ragazzi

Anelli

I anno

anelli fermi

— capriole av. e ind.

— sospensione rovesciata
— introduzione salto all'appoggio (anelli all'altezza del petto)

anelli oscillanti

— introduzione al bilanciamento

II anno

anelli fermi

— introduzione al bilanciamento in sospensione flessa e tesa

anelli oscillanti

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

III anno

anelli fermi

— introduzione alla dislocazione
— dall'oscillazione salto indietro alla stazione

anelli oscillanti

— bilanciamento laterale

IV anno

anelli fermi (altezza sospensione)

— combinazioni degli esercizi del I/II anno

anelli oscillanti

— bilanciamento con giro completo avanti/indietro
— combinazioni

Ragazze

Anelli

I anno

anelli fermi

— capriole av. e ind.
— sospensione rovesciata

anelli oscillanti

— introduzione al bilanciamento

II anno

anelli oscillanti

— bilanciamento con 1/2 giro av. e ind.
— lasciare le prese in corsa, avanti

III anno

anelli oscillanti

— bilanciamento laterale

IV anno

anelli oscillanti

— bilanciamento con giro completo avanti/indietro
— combinazioni

Sbarra

Ragazzi

I anno

— salto in app., slancio indietro alla stazione
— salto in app., capriola avanti
— capovolta
— introduzione piccolo Napoleone
— guizzo
— combinazioni

II anno

— introduzione giro d'app. indietro
— introduzione uscita costale

sbarra alta

— introduzione oscillazioni
— combinazioni

III anno

— introduzione allo scatto
— uscita costale

sbarra alta

— introduzione all'oscillazione con 1/2 giro avanti
— combinazioni

IV anno

— forme finali
— combinazioni

Ragazze

I anno

— salto in app., slancio indietro alla stazione
— salto in app., capriola avanti
— capovolta
— introduzione piccolo Napoleone
— guizzo
— combinazioni

II anno

— introduzione giro d'app. indietro
— introduzione uscita costale

sbarra alta

— introduzione oscillazioni
— combinazioni

III anno

— combinazioni

IV anno

— forme finali
— combinazioni

Parallela

Ragazzi

I anno

— esercizi di adattamento
— esercizi d'appoggio
— seggi
— introduzione all'oscillazione
— uscite elementari

II anno

— capriola
— appoggio rovesciato sulle spalle
— uscite: facciali, dorsali con 1/4, 1/2 giro, semi spaccata all'estr.

III anno

— uscite: intr. rovescio e spaccata
— forme finali

parallela alta

— intr. al bilanciamento in appoggio brachiale

IV anno

— forme finali: rovescio e spaccata

parallela alta

— introduzione app. rovesciato sulle spalle con slancio
— forme finali e combinazioni

Parallela asimmetrica scolastica

Ragazze

I anno

— esercizi di adattamento
— uscite ed entrate elementari
— introduzione al guizzo
— introduzione capovolta

II anno

— guizzo sopra lo staggio basso
— capovolta staggio alto
— uscita facciale sopra lo staggio basso
— combinazioni

III anno

— combinazioni

IV anno

— combinazioni

Minitramp

Ragazzi

I anno

- esercizi di adattamento
- studio della presa di slancio

II anno

- ricerca dell'elevazione
- salto teso, accosciato, spaccata
- salto con 1/2 giro

III anno

- introduzione salto mortale

IV anno

- perfezionamento e combinazioni

Ragazze

I anno

- esercizi di adattamento
- studio della presa di slancio

II anno

- ricerca dell'elevazione
- salto teso, accosciato, spaccata
- salto con 1/2 giro

III anno

- introduzione salto mortale

IV anno

- perfezionamento e combinazioni

Salto d'appoggio

Ragazzi

I anno

trampolino Reuther

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

montone

- spaccata e accosciato

II anno

montone in lungo

- spaccata e accosciato

III anno

cassone

- introduzione al rovescio
- combinazioni (percorsi)

IV anno

cavallo in lungo

- spaccata

cavallo in largo

- rovescio

Ragazze

I anno

trampolino Reuther

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

montone

- spaccata e accosciato

II anno

montone in lungo

- spaccata e accosciato

III anno

cassone

- introduzione al rovescio
- combinazioni (percorsi)

IV anno

- ripetizioni
- combinazioni

Arrampicata

Ragazzi

I/IV anno

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

Ragazze

I/IV anno

- tecnica delle diverse forme di salita alla pertica

Atletica

Ragazzi

Corsa

I anno

velocità

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

resistenza

- tecnica della corsa
- tecnica della respirazione

II anno

velocità

- come sopra
- prestazione: dai 60 m agli 80 m

sistenza

- distanza: 600 m (senza ricerca del tempo)

III/IV anno

velocità

- come I e II anno
- prestazione: 80 m

resistenza

- come I e II anno
- distanza: dai 600 m ai 2000 m (senza ricerca del tempo)

Ragazze

Corsa

I anno

velocità

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

resistenza

- tecnica della corsa
- tecnica della respirazione

II anno

velocità

- come sopra
- prestazione: dai 60 m agli 80 m

resistenza

- distanza: 600 (senza ricerca del tempo)

III/IV anno

velocità

- come I e II anno
- prestazione: 80 m

resistenza

- come I e II anno
- distanza: dai 600 m ai 1200 m (senza ricerca del tempo)

Corsa ad ostacoli

Ragazzi

I/IV anno

- introduzione

Ragazze

I/IV anno

- introduzione

Salto in lungo

Ragazzi

I anno

- rincorsa e ricerca dell'elevazione

II anno

- come sopra
- fase di volo e atterraggio

III e IV anno

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

Ragazze

I anno

- rincorsa e ricerca dell'elevazione

II anno

- come sopra
- fase di volo e atterraggio

III e IV anno

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

Salto in alto

Ragazzi

I anno

ventrale

- cura particolare della tecnica: passaggio dell'ostacolo e atterraggio
- stile Fosbury:** faranno stato le direttive del nuovo manuale federale

II anno

- come sopra + fase di volo

III e IV anno

- come gli anni precedenti

Ragazze

I anno

ventrale

- cura particolare della tecnica: passaggio dell'ostacolo e atterraggio
- stile Fosbury:** faranno stato le direttive del nuovo manuale federale

II anno

- come sopra + fase di volo

III e IV anno

- come gli anni precedenti

Getto del peso

Ragazzi

I e II anno

tecnica O'Brien

- peso 3 kg.

III e IV anno

- ricerca della forma finale
- peso: 4 kg. ev. 5 kg. nel IV anno

Ragazze

I e II anno

tecnica O'Brien

- peso: 3 kg.

III e IV anno

- ricerca della forma finale
- peso: 3 kg.

Lanci

Ragazzi

I anno

- pallone, pallina**
- tecnica di lancio
- tecnica della rincorsa

II anno

- coordinazione tra rincorsa e lancio

III anno

- introduzione del lancio del giavellotto

IV anno

- eventuale introduzione del lancio del disco

Ragazze

I anno

- pallone, pallina**
- tecnica di lancio
- tecnica della rincorsa

II anno

- coordinazione tra rincorsa e lancio

III anno

- come gli anni precedenti

IV anno

- come gli anni precedenti

Giochi

Ragazzi e ragazze

- **Palla battuta**
- **Pallacanestro**
- **Pallavolo**
- **Pallamano** (solo ragazzi)
- **Calcio** (solo ragazzi)

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 diverse 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 del «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 direttive emanate dall'Ufficio cantonale per la ginnastica correttiva.

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

ECONOMIA FAMILIARE

Obiettivi generali

L'insegnamento dell'economia familiare ha per scopo di educare il comportamento sociale dell'allievo e di favorirne l'integrazione nella vita adulta, concorrendo in tal modo alla sua formazione generale.

Esso si distanzia dalle concezioni tradizionali in quanto non è rivolto soltanto alle ragazze, ma interessa indistintamente tutti i giovani in età scolastica, ai quali deve essere proposto il principio della responsabilità condivisa in seno alla famiglia.

L'insegnamento comprende l'educazione e l'istruzione di base sui settori specifici della vita familiare:

alimentazione e cucina - abitazione - vestiario e biancheria - e viene allargato al settore della **puericultura**.

L'insegnamento mira a:

1.a Iniziare l'allievo alle attitudini igieniche e organizzative che lo interessano direttamente e a indirizzarlo verso l'apprendimento delle tecniche di manutenzione degli oggetti e degli ambienti che gli sono familiari.

1.b Allargare tale sfera d'interessi verso il mondo immediato che lo circonda — famiglia, casa, scuola — e sensibilizzarlo ai valori dell'ospitalità.

1.c Favorire l'apprendimento e l'esercizio delle tecniche di lavoro fondamentali inerenti alla cucina, alla cura della casa, dell'abbigliamento e della biancheria.

2.a Sensibilizzare l'allievo alle condizioni estetiche e funzionali della casa che favoriscono la vita familiare.

2.b Favorire la presa di coscienza dei problemi attuali concernenti la scelta della casa, l'alimentazione, il consumo, l'igiene.

2.c Educare alla vita economica.

3.a Coltivare il senso della famiglia e delle relazioni umane, facendo scoprire all'allievo:

— la funzione educativa e di sicurezza del nucleo familiare.

— le relazioni di interdipendenza nel nucleo familiare.

— le relazioni della famiglia e dei suoi membri con gli altri gruppi sociali.

3.b Sollecitare lo spirito di iniziativa e il senso critico dell'allievo sui fatti di ogni giorno, allo scopo di favorire la sua integrazione nella vita.

Indicazioni metodologiche

L'insegnamento viene svolto con metodi sperimentali e attivi.

Criteri della successione degli argomenti:

1. Partire dal semplice, dal conosciuto, dai problemi più sentiti della vita individuale e sociale.

2. Puntare sugli elementi che muovono meglio la volontà, l'interesse e il giudizio sia delle ragazze, sia dei ragazzi.

3. Fare largo posto all'osservazione individuale e di gruppo, allo scambio di opinioni e alla ricerca di soluzioni. Provocare, mediante esperienze, fatti che invitino alla ricerca di ipotesi, all'induzione e alla valutazione di leggi concernenti la corretta utilizzazione nella casa di sostanze e di prodotti vari.

4. Stimolare il lavoro creativo e di ricerca. Guidare la formulazione di più proposte e di interrogazioni da parte degli allievi, tanto nella ricerca di tecniche appropriate, quanto nella conoscenza di fatti sociali e di esperienze altrui.