

## 2. Educazione fisica e sportiva

### 2.1. Obiettivi essenziali

#### *Educazione allo sport*

Durante gli studi medio superiori, l'educazione fisica stimola la curiosità degli allievi verso pratiche motorie e sportive di vario genere. Essa trasmette loro esperienze corporee, competenze tecniche e conoscenze necessarie a proseguire, in maniera autonoma, responsabile, salutare, gratificante e possibilmente duratura nel tempo, nella pratica di attività fisica e/o sportiva anche dopo la formazione scolastica.

#### *Educazione attraverso lo sport*

Lo sport, con le sue regole e peculiarità, viene utilizzato come terreno di apprendimento, ad esempio, per il lavoro di gruppo (collaborazione), per la presa di decisioni o per la gestione dello stress.

Inoltre, le attività motorie individuali insegnano come stabilire un proprio obiettivo e perseguirlo: termini come impegno individuale, fiducia in se stessi, determinazione, consapevolezza e metariflessione saranno all'ordine del giorno, affinché l'allievo possa svilupparli e trarne beneficio nella vita sociale di tutti i giorni.

#### *L'apprendimento per competenze in educazione fisica*

Al termine degli studi, l'allievo dovrà avere acquisito la consapevolezza che l'azione motoria sollecita l'essere umano nella sua globalità, comprendente, oltre all'apprendimento motorio, le dimensioni affettiva, biologica, cognitiva, espressiva, relazionale.

Una scuola orientata ad una didattica per competenze consente inoltre agli allievi di imparare in modo significativo, autonomo e responsabile, di fare ricerca e di essere curiosi, di fare ipotesi, di collaborare, di affrontare e risolvere problemi insieme, così come di progettare in modo autonomo.

Le competenze in educazione fisica sono definite come *“l'insieme delle condotte motorie che consentono di rispondere con esito positivo alle esigenze poste da una situazione motoria”*. (cfr. qief.ch<sup>1</sup>)

Un allievo che si trova confrontato con una situazione motoria, sia essa in relazione con se stessi, con gli altri e/o con l'ambiente, attiva tutte le risorse necessarie per potervi rispondere in modo efficace. In educazione fisica queste risorse sono rappresentate dalle dimensioni della personalità.

### 2.2. Obiettivi per biennio

#### 2.2.1. Primo biennio

Durante il primo biennio, l'insegnamento dell'educazione fisica si propone, da un lato, di ampliare il bagaglio motorio degli allievi diversificando il più possibile le attività proposte e, contemporaneamente, fornire loro gli strumenti necessari a padroneggiare le competenze richieste.

---

<sup>1</sup> [Glossario D - H \(admin.ch\)](#)

Sarà importante comprendere la differenza tra sport ed educazione fisica, e favorire dinamiche positive nell'ambito della classe.

### Obiettivi formativi

#### *Conoscenze - sapere:*

- Dimensione affettiva-emotiva:
  - conoscere diversi stati d'animo e le diverse sensibilità di ogni individuo.
- Dimensione biologica:
  - conoscere le capacità fisiche che concorrono allo sviluppo delle abilità motorie (capacità condizionali);
  - acquisire alcune conoscenze di anatomia, fisiologia e biomeccanica in relazione al funzionamento e alle potenzialità del proprio corpo.
- Dimensione cognitiva:
  - conoscere alcuni elementi fondamentali di diverse pratiche sportive e corporee (struttura, conoscenza dello schema motorio, regole, terminologia, tattica, norme di sicurezza, evoluzione storica, ecc.);
  - conoscere le capacità cognitive (capacità coordinative) ed emotive che concorrono allo sviluppo delle abilità motorie.
- Dimensione espressiva:
  - conoscere le variabili che caratterizzano l'espressività del movimento (spazio, tempo, energia, ecc.);
  - conoscere alcune tecniche espressive corporee (ad esempio: mimica, gestualità, postura, ecc.).
- Dimensione relazionale:
  - conoscere il senso e le regole di comportamento per quanto riguarda la relazione con persone, oggetti e ambienti.

#### *Capacità - saper fare:*

- Dimensione affettiva-emotiva:
  - affrontare coscientemente il maggior numero di situazioni motorie che implicano differenti emozioni (essere in grado di rispettare le regole, di osare nel prendere decisioni, di assumere rischi soggettivi, ecc.).
- Dimensione biologica:
  - allenare i fattori della condizione fisica per ottenere il miglior rendimento dal proprio potenziale;
  - assumere delle posture corrette in ogni situazione motoria.
- Dimensione cognitiva:
  - applicare le capacità di riflessione prima, durante e dopo l'attività motoria, attuando piani decisionali, scelte strategiche, capacità coordinative e gesti tecnici.
- Dimensione espressiva:
  - utilizzare il movimento, i gesti e le capacità tecniche acquisite in modo espressivo (interpretare una traccia sonora, esibirsi in una coreografia, ecc.).
- Dimensione relazionale:
  - stabilire delle interazioni cooperative adeguate e delle opposizioni efficaci;
  - essere in grado di cooperare mettendo a disposizione le proprie risorse per la soluzione di un obiettivo di gruppo.

#### *Atteggiamenti - saper essere:*

- Dimensione affettiva-emotiva:
  - essere disponibili alla conoscenza di sé, all'interazione e ad affrontare situazioni motorie indipendentemente dal personale gradimento.
- Dimensione biologica:
  - essere consapevole dei propri limiti e cercare di migliorarsi;

- assumere abitudini corrette in funzione del proprio benessere.
- Dimensione cognitiva:
  - essere disponibili ad ampliare il proprio bagaglio di conoscenze.
- Dimensione espressiva:
  - affrontare l'eventuale disagio nei confronti delle attività corporee di tipo espressivo.
- Dimensione relazionale:
  - essere disposti a confrontarsi con gli altri;
  - collaborare per la buona riuscita di attività motorie.

## 2.2.2. Secondo biennio

Il secondo biennio sarà caratterizzato da una maggior collaborazione con gli allievi nella scelta delle attività e di spazi di approfondimento (individuali e/o di gruppo), finalizzati al raggiungimento degli obiettivi prestabiliti.

Verrà posto un accento particolare sullo sviluppo del lavoro autonomo (individuale o di gruppo) e autodeterminato dagli allievi stessi. Il docente avrà il compito di assistere il giovane, il quale, tramite esperienze ricche e qualificanti, potrà disporre degli elementi necessari per costruirsi la propria idea di attività fisica, quale supporto fondamentale per la vita.

Ulteriori occasioni di approfondimento e di conoscenza saranno possibili grazie all'opzione complementare e/o al lavoro di maturità.

### Obiettivi formativi

#### *Conoscenze - sapere:*

- Dimensione affettiva-emotiva:
  - imparare a riconoscere diversi stati d'animo e le diverse sensibilità di ogni individuo.
- Dimensione biologica:
  - conoscere come le attività motorie influiscono sulla salute;
  - approfondire alcune conoscenze di anatomia, fisiologia e biomeccanica in relazione al funzionamento e alle potenzialità del proprio corpo.
- Dimensione cognitiva:
  - approfondire la conoscenza di alcuni elementi fondamentali di diverse pratiche sportive e corporee (struttura, regole, terminologia, tattica, norme di sicurezza, evoluzione storica, ecc.).
- Dimensione espressiva:
  - approfondire le conoscenze delle proprie potenzialità espressive;
  - approfondire la conoscenza di alcune tecniche espressive corporee.
- Dimensione relazionale:
  - approfondire la conoscenza del senso e delle regole di comportamento per quanto riguarda la relazione con persone, oggetti e ambienti.

#### *Capacità - saper fare:*

- Dimensione affettiva-emotiva:
  - essere in grado di gestire il maggior numero di situazioni motorie che implicano differenti emozioni.
- Dimensione biologica:
  - saper applicare le conoscenze di anatomia e fisiologia alle attività motorie praticate;
  - migliorare e mantenere la condizione fisica per ottenere il miglior rendimento dal proprio potenziale.
- Dimensione cognitiva:
  - modificare ed adattare la propria azione motoria in riferimento alle diverse situazioni utilizzando a proprio vantaggio le variabili spazio-temporali, nel rispetto delle regole.

- Dimensione espressiva:
  - saper utilizzare il movimento e le tecniche espressive acquisite sia durante improvvisazioni che per attività di composizione.
- Dimensione relazionale:
  - saper collaborare nella pianificazione, organizzazione e realizzazione di attività motorie sia durante le normali lezioni, sia in altre situazioni scolastiche (tornei, campi sportivi, ecc.).

*Atteggiamenti - saper essere:*

- Dimensione affettiva-emotiva:
  - vivere positivamente la propria natura corporea;
  - condividere le esperienze motorie in armonia con gli altri.
- Dimensione biologica:
  - accettare i propri limiti e cercare di migliorarsi;
  - essere autonomi e costanti nello svolgimento di attività motorie.
- Dimensione cognitiva:
  - essere disponibili ad approfondire il proprio bagaglio di conoscenze;
  - essere propositivi ed avere spirito di iniziativa.
- Dimensione espressiva:
  - accettare l'eventuale disagio nei confronti delle attività corporee di tipo espressivo reagendo di conseguenza.
- Dimensione relazionale:
  - mettersi a disposizione di tutti in modo responsabile.

### 2.3. Referenti disciplinari

La materia insegnata si baserà sui manuali federali di educazione fisica, sul Piano Quadro degli Studi e sulle direttive QIEF.

La possibilità di trattare anche altre attività è subordinata alla competenza dell'insegnante e al rispetto delle norme vigenti. Gli obiettivi troveranno il loro luogo di realizzazione ideale in palestra o all'aperto, mediante lezioni in sede, giornate o settimane fuori istituto, corsi polisportivi, seminari e corsi sportivi facoltativi, favorendo anche una collaborazione interdisciplinare.

### 2.4. Indicazioni metodologiche e didattiche

#### **“Per un itinerario pedagogico educativo votato allo sviluppo armonioso dell'individuo”**

Il docente deve essere in grado di esplicitare le proprie intenzioni pedagogiche, argomentandone i contenuti e fissando le competenze sulle quali desidera improntare il proprio percorso didattico. L'analisi va condotta incrociando gli ambiti di competenza motoria (relazione con se stessi, con gli altri e con l'ambiente) con le dimensioni dello sviluppo dell'individuo.

Con questo approccio verranno garantite relazioni con ambiti di formazione generale e con competenze cosiddette trasversali. Contesti quali ad esempio salute e benessere, sicurezza, comunicazione e collaborazione reciproca, economia, consumo e nuove tecnologie, potranno rivestire un ruolo di particolare interesse cui potersi interfacciare nel corso del percorso formativo scelto, puntando decisamente, oltre che allo sviluppo delle abilità motorie, ad un'educazione rivolta, appunto, alla “buona cittadinanza”.

Fondamentale è il continuo dialogo tra programmazione, osservazione e valutazione.

Primaria risulta essere, per una corretta programmazione, l'assunzione delle informazioni necessarie attraverso la proposta di attività sufficientemente variate e adeguatamente

complesse. Un'analisi di classe in cui l'osservazione sarà rivolta dapprima al gruppo e in un secondo tempo alle individualità degli allievi. Non si tratta di utilizzare modelli strutturati o particolarmente focalizzati. È auspicata invece una presa di coscienza aperta, che possa fornire indicazioni in merito al possibile punto di partenza del proprio itinerario didattico. Ne conseguirà una stesura programmatica mensile, semestrale e/o annuale.

Nella progettazione degli itinerari didattici il docente, grazie alla sua formazione, all'esperienza, alla pratica riflessiva e al costante aggiornamento, individuerà situazioni motorie di pertinenza che possano favorire l'apprendimento auspicato, mettendo conseguentemente in atto strategie didattiche confacenti e ritenute maggiormente funzionali allo scopo.

Definito il percorso, verranno proposte situazioni motorie che consentiranno di valutare il livello delle competenze e delle abilità motorie, suggerendo di conseguenza all'insegnante aggiustamenti e/o adeguamenti dei livelli di partenza e arrivo auspicati (valutazione diagnostica). Le attività, dapprima mirate al gruppo-classe, saranno poi incentrate, mediante valutazione formativa, ai singoli soggetti, differenziandone l'itinerario d'apprendimento attraverso un insegnamento adattato. Questo lavoro potrà essere fatto direttamente dal docente oppure tra pari. In questo caso, alla "guida" dell'insegnante (metodo deduttivo) si preferirà un approccio maggiormente coinvolgente che favorisca l'autonomia di giudizio e di analisi mediante l'introduzione del concetto di autovalutazione (metodo induttivo), con il docente a giocare il ruolo di "consigliere". Al termine e quale forma conclusiva, nonché apice del percorso formativo, l'allievo potrà essere spronato all'autodeterminazione, modalità in cui è esso stesso a scegliere contenuti, metodi e risorse cui potrà far capo per raggiungere gli obiettivi desiderati e nella quale il docente assumerà il ruolo di "persona di riferimento". Al docente si aprono così campi organizzativi diversificati, un caleidoscopico ventaglio di opzioni dove sarà possibile implementare un insegnamento maggiormente stuzzicante ed attrattivo.

Al più tardi entro la fine dell'itinerario prefissato sarà utile procedere ad un'analisi che terrà conto del prodotto, valutato (valutazione sommativa) attraverso criteri prefissati e condivisi (pochi e chiari), nonché del processo di miglioramento sviluppato nel corso dell'itinerario didattico seguito.

Considerate le intenzioni didattiche, il docente sarà inoltre libero di scegliere metodi e forme organizzative in linea con il suo stile d'insegnamento, con le specificità della classe e dei soggetti che la compongono delineandone le dinamiche del gruppo.

## **2.5. Valutazione**

La valutazione accompagna e regola l'azione didattica rispetto alle capacità/abilità rilevate nel gruppo classe, sostenendo i processi di apprendimento e di maturazione dell'allievo.

Le diverse forme di valutazione (valutazione formativa, co-valutazione e autovalutazione) sono fondamentali e vanno sviluppate nell'ambito del processo educativo. La valutazione sommativa/certificativa terrà conto in modo equilibrato di tutti e tre gli aspetti del sapere (conoscenze, capacità e atteggiamenti) raggiunti nell'ambito dell'apprendimento motorio e in alcune dimensioni. Le verifiche potranno essere svolte tramite prove pratiche, scritte e orali, in forma individuale, e/o di gruppo.