

### 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.

5. Abituare a ben condurre e a finire il lavoro:  
classificare - interpretare - concludere.
6. Organizzare il lavoro:  
saper semplificare - saper eliminare - saper farsi aiutare - saper collaborare.

#### Contenuti e obiettivi specifici

##### Alimentazione e cucina

###### 1. Aspetti qualitativi

- Saper individuare le giuste esigenze alimentari dell'organismo.
- Saper classificare gli alimenti in rapporto alla loro composizione e al relativo valore: plastico - energetico - protettivo.
- Saper interpretare la «Ruota della salute».
- Studiare qualche alimento essenziale.

###### 2. Aspetti quantitativi e pratici

- Saper comporre la razione alimentare in funzione dell'età, dell'attività e dello stato di salute dell'individuo.
- Saper comporre la lista dei pasti in relazione ai bisogni dell'organismo, a possibilità di sostituzione, a bilanci diversi e a determinati tempi di preparazione.
- Saper ricavare dalla lista comune piatti adatti a persone anziane, a convalescenti, a bambini.

###### 3. Aspetti economici

- Educazione del consumatore
- Saper valutare l'incidenza della spesa alimentare sul bilancio familiare.
- Saper fare delle ricerche comparative sui rapporti: qualità-prezzo; qualità-peso; stato dell'alimento (fresco o conservato, precotto o trasformato) - tempo di preparazione, gusto e riuscita.

###### 4. Aspetti sociali

- Saper individuare e correggere pregiudizi, errori, carenze alimentari.
- Sentire il valore affettivo e psicologico relativo alla cura nella presentazione e nella consumazione dei pasti visti come momenti di vita familiare.

###### 5. Aspetti attivi

- Saper cucinare
- a) iniziazione alla cucina con preparazioni semplici atte a rendere subito gradita la materia e a permettere l'acquisizione di una graduale abilità:  
preparazioni senza cottura o con richiesta minima di cottura; tartine, tramezzini, verdure crude, salse, frutta, formaggi, creme, biscotti, «pic-nic».
- b) Preparazione di pasti completi, semplici, speciali.
- saper conservare.
- a) a breve scadenza: formaggi, uova, latte, carne, ecc.
- b) a lunga scadenza: mele, patate, prodotti dell'orto; marmellate, composte, sottaceti, sott'olio; riempitura a caldo, sterilizzazione, congelazione.

##### Abitazione

###### 1. Aspetti igienici, funzionali, estetici

- Saper interpretare una planimetria semplice. La casa sana: situazione, orientamento, costruzione.
- Saper riconoscere e favorire l'ambientazione migliore. La casa igienica: evacua-

zione di rifiuti, ventilazione, illuminazione naturale, temperatura.

— Saper arredare.

La casa funzionale: sviluppo e interdipendenza dei vani, illuminazione artificiale, riscaldamento, attrezzatura razionale, elettrodomestici.

— Saper abbellire, saper ricevere.

La casa accogliente, tende, tappeti, soprammobili, fiori, quadri, senso dell'ospitalità, tavola.

###### 2. Aspetti pratici, economici

— Saper pulire e dare una base comune a tutte le pulizie: parola-chiave - operazioni - movimenti.

— Saper organizzare razionalmente il lavoro: tecnica, programma, piani di lavoro, scelta delle attrezzature, esercizi di lavori simultanei e combinati.

— Saper decifrare le poste del bilancio relative all'abitazione.

##### Vestiaro

###### 1. Aspetti merceologici

— Saper riconoscere le proprietà e l'idoneità di utilizzazione e di manutenzione delle singole fibre.

Le fibre naturali, artificiali, sintetiche.

###### 2. Aspetti pratici, economici

- Saper rinfrescare, smacchiare, lavare, stirare, inamidare.
- Saper prevenire l'usura mediante rinforzi, applicazioni, uso di prodotti speciali.
- Saper riparare in modo semplice e rapido.
- Saper decifrare le poste del bilancio relative al vestiario.

##### Puericoltura

###### 1. Aspetti educativi

Importanza della presenza dei genitori quale elemento di sicurezza per il bambino. Loro responsabilità.

###### 2. Aspetti pratici

— Saper proteggere il bambino:

**dal freddo e dalle variazioni di temperatura:** ambiente, abbigliamento, cure igieniche;

**dagli errori alimentari** - sue esigenze particolari: plastiche, energetiche, protettive; **dalle malattie infettive** - vaccinazioni, piccole cure.

##### Ripartizione degli insegnamenti in III e in IV

In III media sono previste circa 60 ore obbligatorie per ragazzi e ragazze. Esse saranno dedicate in buona parte (circa 40) ai problemi dell'alimentazione, della cucina e del consumo. Le rimanenti ore saranno suddivise tra i problemi della casa e quelli del vestiario, limitandosi alle cose essenziali, utili sia per i ragazzi sia per le ragazze.

In IV media la materia diventa opzionale. Si amplieranno e perfezioneranno le attività e le tematiche dell'anno precedente, si introdurranno concetti di dietetica e di cucina speciale e si studieranno gli elementi di base della puericoltura. L'esperienza viva permetterà di suddividere con maggiore precisione i contenuti e gli obiettivi dei due corsi.

## ABBIGLIAMENTO

##### Obiettivi generali

Le applicazioni tecniche sono attività prevalentemente manuali destinate a non essere fine a sé stesse, ma occasione per l'acquisizione di nuove conoscenze e nuove capacità e per l'apertura verso nuovi interessi. L'allievo dovrà rendersi conto del contributo che può dare l'intelligenza alle attività manuali che serviranno per una migliore conoscenza del mondo che lo circonda — sia di quello fisico, sia di quello del lavoro — e essere più consapevole delle sue attitudini e delle sue capacità pratiche.

L'insegnante di applicazioni tecniche dispone di un mezzo privilegiato per aiutare l'allievo ad essere attivo nelle sue scelte e porre così una valida premessa per trasformazioni anche strutturali senza le quali la sua situazione nel lavoro e nella vita rimane sostanzialmente immutata. Le applicazioni tecniche, infatti, offrono anzitutto la possibilità di svolgere sia un'azione formativa, sviluppando, mediante il «fare ragionato», la capacità creativa ed espressiva dell'allievo, sia un'azione orientativa, aiutandolo a saggiare le proprie attitudini ed a individuare le professioni appropriate alle sue caratteristiche.

L'allievo che avrà affrontato difficoltà sia

pure modeste nell'esplicazione di alcune attività sarà in grado, anche se in futuro dovrà compiere lavori prevalentemente intellettuali, di capire meglio i problemi del lavoro e la mentalità di chi, ogni giorno, si guadagna la vita con l'attività manuale. Il nostro programma deve contribuire perciò ad un equilibrato sviluppo della personalità dell'allievo in armonia ed in collegamento con tutte le altre discipline.

In particolare si intende:

- a) stimolare la fantasia dell'allievo offrendogli la possibilità di esprimersi attraverso l'impiego adeguato di materiali vari;
- b) abituare alla critica oggettiva di quanto viene proposto dalla moda, da giornali specializzati e dalla pubblicità;
- c) sviluppare la formazione di un gusto personale atto a favorire una scelta individuale del genere di lavoro da eseguire con l'impiego di materiali appropriati;
- d) far acquisire determinate capacità pratiche utili per la persona e per la famiglia.

##### Obiettivi specifici:

Sapere:

1. usare i mezzi di ricerca, quali riviste varie;