

VI.

**Il settore educazione fisica
e sportiva**

1. Obiettivi del settore

Le ricerche effettuate in questi ultimi decenni hanno permesso all'educazione fisica di fondare il proprio sapere su un oggetto di studio specifico e originale. L'educazione fisica si interessa dell'azione motoria e il suo campo d'indagine è il soggetto in movimento, con tutte le dimensioni legate alla sua personalità: psicomotoria, fisico-biologica, cognitiva, affettiva, sociale-relazionale ed espressiva.

L'educazione fisica, proponendo attività corporee fisiche e sportive, non si occupa solo del movimento, ma dell'individuo che si muove; non si occupa solo delle tecniche, ma anche della personalità del soggetto che agisce, delle sue motivazioni, delle sue emozioni, della presa di decisioni e delle strategie motorie. Ai dati misurabili e oggettivi, come a esempio punteggi, tempi, distanze, frequenza dei battiti cardiaci, si associano dei dati soggettivi (anticipazioni cognitive, strategie motorie, desiderio di comunicare o meno con i compagni, desiderio di vincere, gioia, paura, aggressività, frustrazione, ecc.) forse più difficili da interpretare, ma sicuramente di importanza decisiva per lo sviluppo dell'essere umano.

Nell'universo dell'azione motoria vengono compresi elementi tra di loro assai diversificati, come la pura esecuzione fisica del movimento, gli aspetti tecnici e tattici, i meccanismi di anticipazione, le interazioni motorie, la comunicazione espressiva, la manifestazione delle emozioni e le decisioni motorie. Lo sport si trova a essere incluso insieme ad altre pratiche corporee (giochi motori non istituzionalizzati, attività corporee d'espressione, tecniche di rilassamento, ecc.) nell'azione motoria. Le pratiche corporee sollecitano dunque profondamente l'individuo in parecchie dimensioni legate alla sua personalità: ne consegue che il sapere legato all'azione motoria è necessariamente un sapere composito che necessita del sostegno delle altre scienze per svilupparsi, senza tuttavia essere subordinato ad esse. Gli agganci interdisciplinari appaiono pertanto indispensabili e si stabiliscono prevalentemente con le scienze umane, con quelle sperimentali e con l'area artistica.

Utilizzare il termine movimento in questa concezione dell'azione motoria appare riduttivo, perciò, per valorizzare l'attenzione portata alla globalità del soggetto che si muove, viene utilizzata la nozione di condotta motoria o, più semplicemente, di comportamento motorio. Se il concetto di movimento risponde all'idea di un corpo biomeccanico definito da spostamenti visibili dall'esterno, nei quali il soggetto che agisce è escluso in quanto persona, la condotta motoria non è riducibile a una pura e semplice manifestazione di sequenze motorie osservabili. Essa tiene in considerazione non solo il prodotto, bensì anche l'agente produttore.

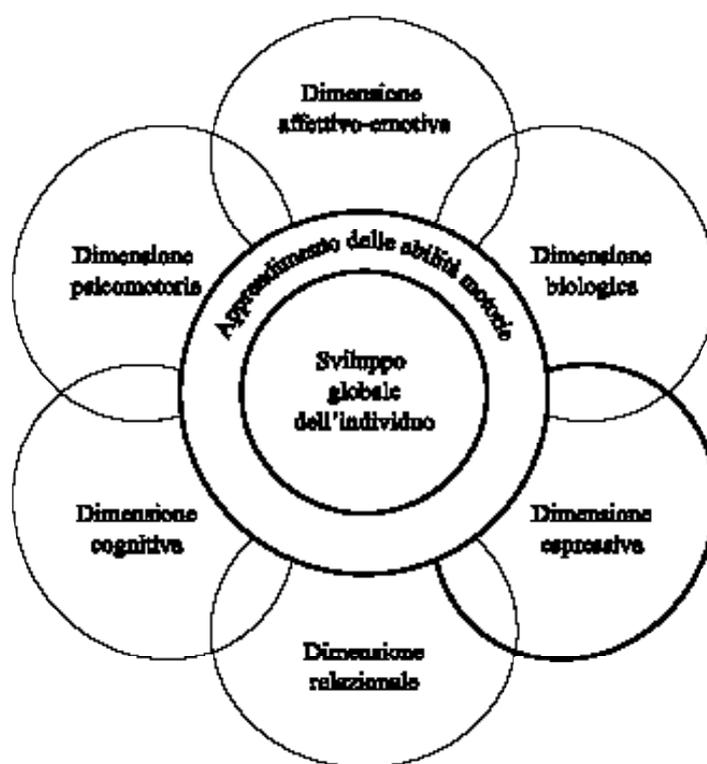
In quanto disciplina che si occupa dell'insegnamento, l'educazione fisica può essere definita una pedagogia dei comportamenti motori: intervenendo sulle condotte motorie dell'allievo si prefigge quale finalità ultima uno sviluppo globale dell'essere. È in quest'ottica che è indispensabile far capo agli obiettivi che verranno definiti nell'ambito dell'apprendimento motorio e nelle dimensioni finora considerate.

2. Educazione fisica e sportiva

2.1. Obiettivi essenziali

Al termine degli studi liceali, 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: affettivo-emotiva, biologica, cognitiva, espressiva, psicomotoria e relazionale.

Fermo restando che tutte le dimensioni descritte dovranno essere prese in considerazione e che il «sapere» (conoscenze), il «saper fare» (capacità) e il «saper essere» (atteggiamenti) dovranno venire considerati in misura simile, per motivi di sintesi ci si limita a presentare solo alcuni obiettivi fondamentali, rimandando il lettore ai programmi dettagliati cantonali e di sede.



Conoscenze

- Conoscere il ruolo dell'azione motoria e le implicazioni legate al grado di sviluppo socioculturale nei luoghi e nei tempi come:
 - l'interazione tra attività motoria e natura, economia, politica, arte, ecc.;
 - le concezioni del «benessere psico-fisico»;
 - i fenomeni legati alla pratica sportiva;
- conoscere gli elementi fondamentali di diverse pratiche sportive e corporee (struttura, regole, terminologia, norme di sicurezza, evoluzione ecc.).

Capacità

- Migliorare le abilità motorie per mezzo di pratiche sportive e corporee di diversa natura;
- prendere coscienza di situazioni che implicano differenti emozioni (piacere, divertimento, successo, ansia, aggressività, rivalità, paura, timidezza, mancanza di motivazione ecc.);

Atteggiamenti

- Essere disponibile a un approfondimento della conoscenza di sé;
- sviluppare abitudini corrette in funzione dei principi fondamentali che stanno alla base del benessere fisico.

2.2. Classe prima

Durante il primo anno, 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, di sensibilizzarli sull'importanza dei diversi ambiti del sapere nelle sue tre accezioni: «saper fare» (capacità), «sapere» (conoscenze) e «saper essere» (atteggiamenti). Sarà altresì importante favorire dinamiche positive nell'ambito della classe.

2.2.1. Obiettivi formativi

Conoscenze

- Ambito dell'apprendimento motorio: conoscere gli elementi fondamentali riferiti alle tecniche presentate.
- Dimensione affettivo-emotiva: imparare a riconoscere diversi stati d'animo.
- Dimensione biologica: conoscere i fattori della condizione fisica.
- Dimensione cognitiva: conoscere alcuni elementi fondamentali di diverse pratiche sportive e corporee (struttura, regole, terminologia, norme di sicurezza, evoluzione storica ecc.).
- Dimensione espressiva: conoscere le variabili che condizionano il movimento (ad esempio spazio, tempo, energia ecc.).
- Dimensione psicomotoria: introduzione alla conoscenza di alcune tecniche di rilassamento e di respirazione.
- Dimensione relazionale: conoscere il senso e le regole del rispetto reciproco.

Capacità

- Ambito dell'apprendimento motorio: migliorare le capacità motorie per mezzo di pratiche sportive e corporee di diversa natura (diversificazione dell'attività).
- Dimensione affettivo-emotiva: affrontare coscientemente il maggior numero di situazioni motorie che implicano differenti emozioni.
- Dimensione biologica: rispettare le norme igieniche prima, durante e dopo l'attività.
- Dimensione cognitiva: applicare conoscenze, regole, terminologie e norme durante le attività.
- Dimensione espressiva: essere in grado di effettuare semplici composizioni di movimenti.
- Dimensione psicomotoria: migliorare le proprie capacità coordinative.
- Dimensione relazionale: applicare i principi del rispetto reciproco (*fair-play*, coeducazione, ecc.).

Atteggiamenti

- Ambito dell'apprendimento motorio: essere aperti con senso critico verso nuove discipline.
- Dimensione affettivo-emotiva: essere disponibile a un approfondimento della conoscenza di sé.
- Dimensione biologica: imparare a riconoscere i propri limiti e cercare di migliorarli.
- Dimensione cognitiva: essere disponibili ad ampliare il proprio bagaglio di conoscenze.
- Dimensione espressiva: superare l'eventuale disagio nei confronti delle attività corporee di tipo espressivo.
- Dimensione psicomotoria: essere attenti alle sensazioni provenienti dal proprio corpo.
- Dimensione relazionale: essere disposto a confrontarsi con la coeducazione, accettando l'aiuto, la vicinanza e il contatto dei compagni del proprio e dell'altro sesso.

2.3. Classe seconda

Durante il secondo anno, l'insegnamento dell'educazione fisica continua sulla stessa linea l'ampliamento e la diversificazione delle esperienze motorie, con una graduale introduzione a momenti di lavoro autonomo. Dopo il primo anno a carattere introduttivo, ci si confronterà in modo più approfondito e specifico con le differenti «dimensioni».

2.3.1. Obiettivi formativi

Conoscenze

- Ambito dell'apprendimento motorio: introduzione al concetto di abilità motoria.
- Dimensione affettivo-emotiva: conoscere alcuni fattori che influenzano l'autostima.
- Dimensione biologica: acquisire alcune conoscenze di anatomia e fisiologia in relazione al funzionamento e alle potenzialità del proprio corpo.
- Dimensione cognitiva: approfondire gli elementi fondamentali di diverse pratiche sportive e corporee (struttura, regole, terminologia, norme di sicurezza, evoluzione storica, ecc.).
- Dimensione espressiva: conoscere alcune tecniche espressive corporee.
- Dimensione psicomotoria: essere in grado di definire il concetto di schema corporeo.
- Dimensione relazionale: conoscere le regole di comportamento per quanto riguarda la relazione con persone, oggetti e ambienti.

Capacità

- Ambito dell'apprendimento motorio: arricchire le competenze motorie con nuove esperienze che stimolino abilità differenti.
- Dimensione affettivo-emotiva: affrontare coscientemente il maggior numero di situazioni motorie che implicano differenti emozioni.
- Dimensione biologica: migliorare la condizione fisica in funzione delle proprie potenzialità.
- Dimensione cognitiva: applicare le capacità di riflessione prima, durante e dopo le attività.
- Dimensione espressiva: utilizzare il movimento, i gesti e le capacità tecniche acquisite in modo espressivo.
- Dimensione psicomotoria: sviluppare la capacità percettiva del proprio corpo.
- Dimensione relazionale: osservare e analizzare attività motorie che includono interazioni dirette (cooperazione e opposizione).

Atteggiamenti

- Ambito dell'apprendimento motorio: essere disponibili e costanti nell'apprendimento.
- Dimensione affettivo-emotiva: essere disponibile a un approfondimento della conoscenza di sé.
- Dimensione biologica: sviluppare abitudini corrette in funzione dei principi fondamentali che stanno alla base del benessere fisico.
- Dimensione cognitiva: essere disponibili ad ampliare il proprio bagaglio di conoscenze.
- Dimensione espressiva: superare l'eventuale disagio nei confronti delle attività corporee di tipo espressivo.
- Dimensione psicomotoria: essere attenti alle sensazioni provenienti dal proprio corpo.
- Dimensione relazionale: essere sensibili al rispetto degli oggetti e dell'ambiente.

2.4. Classe terza

La classe terza coincide con l'inizio del secondo biennio, che sarà caratterizzato da una sempre 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. Ulteriori occasioni di approfondimento e di conoscenza saranno possibili grazie all'opzione complementare e/o al lavoro di maturità.

2.4.1. Obiettivi formativi

Conoscenze

- Ambito dell'apprendimento motorio: conoscere alcuni principi relativi all'apprendimento motorio.
- Dimensione affettivo-emotiva: saper definire e differenziare stati d'animo, sentimenti ed emozioni.
- Dimensione biologica: approfondire alcune conoscenze fondamentali di anatomia e fisiologia in relazione al funzionamento e alle potenzialità del proprio corpo.
- Dimensione cognitiva: acquisire le conoscenze che permettano di comprendere l'attività motoria anche in un'ottica interdisciplinare.
- Dimensione espressiva: imparare a conoscere le potenzialità e i mezzi espressivi del corpo, del movimento e della gestualità.
- Dimensione psicomotoria: conoscere le principali correnti psicomotorie.
- Dimensione relazionale: conoscere le regole di comportamento per quanto riguarda la relazione con persone, oggetti e ambienti.

Capacità

- Ambito dell'apprendimento motorio: acquisire delle tecniche di apprendimento e saperle utilizzare.
- Dimensione affettivo-emotiva: essere in grado di affrontare situazioni emotivamente impegnative.
- Dimensione biologica: saper applicare le conoscenze di anatomia e fisiologia alle attività motorie praticate.
- Dimensione cognitiva: modificare e adattare la propria azione motoria in riferimento alle diverse situazioni.
- Dimensione espressiva: essere in grado di esprimere stati d'animo, sentimenti ed emozioni tramite la gestualità.
- Dimensione psicomotoria: saper percepire le sensazioni provenienti dal proprio corpo durante attività dinamiche e statiche.
- Dimensione relazionale: saper organizzare e realizzare attività motorie sia durante le normali lezioni, sia in altre situazioni scolastiche (tornei, campi sportivi, ecc.).

Atteggiamenti

- Ambito dell'apprendimento motorio: essere disponibili alla sperimentazione e all'approfondimento.
- Dimensione affettivo-emotiva: accettare la propria corporeità.
- Dimensione biologica: essere consapevoli dei propri limiti e cercare di migliorarli.
- Dimensione cognitiva: essere propositivi e avere spirito d'iniziativa.
- Dimensione espressiva: dimostrare disponibilità e attenzione per uno sviluppo del gusto estetico del movimento.
- Dimensione psicomotoria: saper affrontare situazioni complesse ed articolate.
- Dimensione relazionale: collaborare per la buona riuscita di attività motorie sia individuali che di gruppo, anche se non sono le preferite.

2.5. Classe quarta

Durante il quarto anno verrà posto un accento particolare sullo sviluppo del lavoro autonomo (individuale o di gruppo) da parte degli allievi. 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.

2.5.1. Obiettivi formativi

Conoscenze

- Ambito dell'apprendimento motorio: conoscere il concetto di condotta motoria di cui l'abilità motoria (tecnica) è un elemento centrale.
- Dimensione affettivo-emotiva: prendere coscienza dell'importanza degli stati emotivi in relazione all'azione motoria.
- Dimensione biologica: conoscere gli influssi sulla salute delle attività motorie e sportive.
- Dimensione cognitiva: riflettere sul ruolo dell'azione motoria nel contesto socioculturale (le concezioni del «benessere psicofisico», l'interazione tra attività motoria e natura, economia, storia, arte, ecc.).
- Dimensione espressiva: possedere alcune informazioni relative alla storia della danza e del teatro gestuale e di movimento.
- Dimensione psicomotoria: approfondire le tecniche di rilassamento e di respirazione.
- Dimensione relazionale: analizzare e confrontare modelli comportamentali che riguardano l'azione motoria in riferimento a interazioni con persone, oggetti e ambiente.

Capacità

- Ambito dell'apprendimento motorio: migliorare le capacità motorie per mezzo di pratiche sportive e corporee scelte (approfondimento).
- Dimensione affettivo-emotiva: essere in grado di affrontare situazioni emotivamente impegnative.
- Dimensione biologica: migliorare e mantenere la condizione fisica in funzione di un'attività specifica.
- Dimensione cognitiva: utilizzare le nozioni acquisite in altre materie per una migliore comprensione dell'attività motoria.
- Dimensione espressiva: saper utilizzare il movimento e le tecniche espressive acquisite sia durante improvvisazioni che per attività di composizione.
- Dimensione psicomotoria: essere in grado di applicare alcune tecniche di rilassamento e di respirazione.
- Dimensione relazionale: saper pianificare, organizzare e realizzare attività motorie di gruppo.

Atteggiamenti

- Ambito dell'apprendimento motorio: dimostrare interesse sia per le situazioni semplici, sia per quelle più complesse.
- Dimensione affettivo-emotiva: accettare la propria corporeità.
- Dimensione biologica: essere autonomi e costanti nello svolgimento di attività motorie regolari.
- Dimensione cognitiva: integrare la corporeità nel complesso delle proprie conoscenze.
- Dimensione espressiva: dimostrare disponibilità e attenzione per uno sviluppo del gusto estetico del movimento.

-
- Dimensione psicomotoria: saper affrontare situazioni complesse e articolate.
 - Dimensione relazionale: mettersi a disposizione degli altri in modo responsabile.

2.6. Referenti disciplinari

La materia insegnata si baserà in primo luogo sui manuali federali di educazione fisica che comprendono i seguenti capitoli:

- vivere il proprio corpo, esprimersi, creatività;
- rotolare, oscillare, arrampicare;
- correre, saltare, lanciare;
- giocare;
- nuotare;
- attività all'aperto e altri aspetti.

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, all'aperto e in piscina, mediante lezioni in sede, giornate o settimane fuori istituto, corsi polisportivi, seminari e corsi sportivi facoltativi, favorendo anche una collaborazione interdisciplinare.

2.7. Modalità d'insegnamento

Per potersi avvicinare il più possibile alla realtà di ogni singolo allievo (al centro del processo educativo), l'insegnamento sarà il più possibile differenziato e/o personalizzato.

Nel rapporto con l'allievo, il docente dovrebbe, in funzione della situazione, assumere il ruolo di modello, mediatore, aiutante, ecc. Il docente, grazie alla sua formazione, all'esperienza, alla pratica riflessiva e al costante aggiornamento, dovrebbe essere in grado di proporre delle situazioni / dei percorsi che favoriscono l'apprendimento. Per apprendimento s'intende la creazione di competenze, di saperi, di capacità e di attitudini nell'ambito motorio e in tutte le dimensioni considerate. Nelle varie situazioni d'apprendimento l'allievo deve avere la possibilità di confrontarsi con differenti metodi: per imitazione, per prova-errore, per scomposizione del compito (apprendimento strutturato), per situazione-problema (apprendimento non strutturato), per apprendimento programmato (apprendimento guidato). Forme combinate permettono spesso l'adeguamento alle differenti caratteristiche d'apprendimento dei singoli allievi.

Il docente, nella programmazione e nella presentazione di queste situazioni/percorsi, deve tenere particolarmente in considerazione il soggetto (allievo) e gli elementi che lo caratterizzano:

- motivazione, interessi e senso che attribuisce alle varie attività;
- competenze, saperi, capacità e atteggiamenti;
- ritmi e stili d'apprendimento.

Nell'evoluzione del processo d'apprendimento/insegnamento, il docente favorirà gradualmente il formarsi dell'autonomia e l'abitudine alla metariflessione.

2.8. Valutazione

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.

3. **Opzione complementare Sport– OC**

L'opzione complementare sport non si riduce alla mera pratica di discipline sportive, ma deve inserirsi nel contesto più ampio dell'educazione in generale e dell'educazione motoria in particolare.

3.1. **Obiettivi generali**

Al termine degli studi liceali, l'allievo che ha scelto l'opzione complementare sport, oltre ad aver acquisito la consapevolezza che l'azione motoria sollecita l'essere umano nella sua globalità, dovrà conoscere e riconoscere i meccanismi più importanti che stimolano le particolarità in situazioni definite.

3.2. **Referenti disciplinari**

Nell'ambito sociale, etico e politico:

- storia dello sport;
- lo sport nella nostra società.

Nell'ambito epistemologico e scientifico:

- sport e «sociomotricità».

Nell'ambito dell'informazione, delle tecniche d'apprendimento e della tecnologia:

- sport e apprendimento motorio;
- sport e allenamento.

Nell'ambito della salute:

- sport e salute;
- sport e tempo libero.

Nell'ambito culturale, comunicativo ed estetico:

- sport ed espressione;
- sport e arte.

3.3. **Modalità d'insegnamento**

Il corso vuole offrire delle occasioni di apprendimento, di riflessione, di ricerca-azione e di discussione attorno alle diverse tematiche relative agli ambiti indicati.

I percorsi proposti dovranno avere degli sviluppi pratici che permetteranno un approccio di tipo teorico.

3.4. **Valutazione**

Per quanto riguarda la valutazione del livello di competenze raggiunto, nella pratica e nella teoria, verranno utilizzate forme di verifica di tipo formativo e sommativo.