



12 settembre 2014

Elaborazione dei contenuti del programma d'istituto per l'educazione fisica - Linee guida per l'attuazione 2

Allegato 2 al «Programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base»



Concezione pedagogica:

Christoph Conz, André Gogoll, Jürg Körner, Robinson Müller, Roland Müller

Per consultare le ulteriori linee guida per l'attuazione visitare il sito Intranet
www.ufspo.ch/pq



L'elaborazione dei contenuti o l'eventuale adeguamento del programma d'istituto si basa sul programma quadro d'insegnamento e sui presupposti specifici locali. Per attuare efficacemente il programma quadro d'insegnamento è indispensabile disporre di infrastrutture adeguate e mettere a disposizione le necessarie risorse personali e aziendali.

Questo promemoria è strutturato in maniera generale e si limita a fornire degli elementi chiave per consentire di sviluppare concretamente il programma d'istituto. Si è consapevolmente scelto di non formulare un piano di studi modello perché lo scopo deve essere quello di elaborare un piano proprio e specifico. Questo presuppone che tutto il team sportivo collabori al processo usano questo promemoria come ausilio.

Dal programma quadro d'insegnamento al programma d'istituto:

Programma quadro d'insegnamento

- Obiettivi/Mandato
- Ambiti d'attività - Obiettivi pedagogici - Requisiti
- Competenze professionali e competenze trasversali (acquisizione delle competenze nello sport e attraverso lo sport)

Programma d'istituto

- ❖ *Visione generale delle competenze nel quadro degli ambiti d'attività*
- ❖ *Obiettivi d'apprendimento: contenuti legati allo sport e all'attività fisica - tre livelli di competenze (requisiti)*
- ❖ *Concetti: qualifica delle persone in formazione - insegnamento/esercizio dell'educazione fisica - sviluppo del settore dell'educazione fisica*



Obiettivo/Mandato	<ul style="list-style-type: none">▪ Le persone in formazione devono essere guidate alla conoscenza della cultura dello sport e dell'attività fisica e▪ devono lavorare al proprio sviluppo in maniera generale e costante tramite lo sport e l'attività fisica.				
Ambiti d'attività	Gioco ... giocare e vivere la tensione emotiva	Competizione ... fornire prestazioni e misurarsi	Espressione ... creare e rappresentare	Sfida ... tentare e acquisire sicurezza	Salute ... bilanciare e prevenire
Caratteristica Profilo Orientamento Caratteristiche	<p>Il gioco è una forma di comportamento umano autonomo presente in tutte le culture. A differenza della natura finalizzata al raggiungimento di un obiettivo tipico del lavoro, il gioco è fine a sé stesso e trae il proprio stimolo dall'esperienza di gioco del singolo partecipante. Il gioco permette di sperimentare, di provare gioia, divertimento e di realizzarsi facendo (flow). La tensione emotiva viene vissuta intensamente proprio quando l'esito del gioco, ciò che si raggiunge o non si raggiunge, rimane sconosciuto e aperto. Tali caratteristiche particolari legate all'esperienza da vivere in sé sono riconducibili anche al rispetto o all'adeguamento delle regole da parte dei giocatori e al fatto che, grazie alla libertà di attuazione, chiunque possa partecipare al gioco. I giochi possono essere svolti in gruppo, in coppia o da soli e, grazie alle emozioni vissute o trasmesse, rendono possibile la creazione di svariati contatti sociali ed esperienze.</p>	<p>Lo sforzo legato alla prestazione, il miglioramento delle prestazioni, il confronto dei risultati raggiunti e la prospettiva del successo nella competizione. Tutti questi aspetti sono legati allo sport e permettono di sperimentare i propri limiti e il loro miglioramento mediante la pratica e l'allenamento. Nello sport i progressi conseguiti sono facilmente individuabili e riconoscibili come frutto dell'impegno personale. Le prestazioni sperimentate in ambito sportivo sono particolarmente importanti a livello personale e contribuiscono in maniera fondamentale allo sviluppo della motivazione e dell'autostima. Ciò è ancora più evidente quando lo sviluppo delle capacità sportive viene confrontato a livello personale o in gruppo. Le situazioni di competizione sono tanto più stimolanti quanto più le possibilità di successo sono equilibrate. Per l'insegnamento dell'educazione fisica ciò significa che i criteri di valutazione delle prestazioni durante le competizioni sono tali da permettere, anche a chi è più debole sotto il profilo fisico e motorio, di provare l'emozione della sfida e perfino della vittoria.</p>	<p>La varietà della cultura dello sport e dell'attività fisica comprende, oltre all'attività fisica orientata a un'esecuzione ottimale ed economica, anche forme per le quali il corpo è consapevolmente usato come mezzo espressivo. Tra queste si trovano l'impiego creativo delle varie attività fisiche e dei vari comportamenti, la creazione di nuove forme di attività fisica fino a giungere al linguaggio del corpo nella quotidianità. Lo sviluppo della molteplicità delle attività fisiche creative e le possibilità di espressione a esse correlate permettono di raggiungere una buona padronanza del proprio corpo.</p>	<p>Nello sport le occasioni di attività fisica diventano sfide sportive se, per raggiungere il risultato, non si impiegano solamente fattori esterni ma - al contrario - si riesce a raggiungere un buon risultato con l'impiego delle proprie capacità. Le sfide sportive fanno dipendere il risultato dalle proprie abilità, contengono lo stimolo dell'incertezza e si differenziano dalle attività fisiche abituarie. In questo modo si intensifica anche la sperimentazione delle proprie capacità. Le sfide sportive in fondo sono spesso legate a esperienze di movimento nuove e insolite. Accanto alla consapevolezza di se stessi e a una valutazione realistica delle singole situazioni, le persone in formazione rafforzano in modo particolare la propria sicurezza. Per ogni livello di capacità e di prestazione vengono garantite le necessarie misure di sicurezza messe in pratica in maniera autonoma dai partecipanti.</p>	<p>Lo sport e l'attività fisica praticati correttamente forniscono numerose risorse per la salute a livello psichico, fisico e sociale e rappresentano un importante mezzo di prevenzione. Lo sport e l'attività fisica combattono l'inattività e le sollecitazioni fisiche unilaterali e prevengono al contempo le patologie dovute a un'attività fisica carente. L'attività quotidiana, quella professionale e il tempo libero generano molteplici sollecitazioni mentali e fisiche che logorano in maniera continua le risorse e la capacità di reazione di molte persone. Lo sport e l'attività fisica forniscono un aiuto per potersi rigenerare meglio e più velocemente. Le risorse per la salute, come per esempio l'autostima e le relazioni sociali, si rafforzano con la pratica dello sport e dell'attività fisica, contrastando l'influsso negativo dello stress.</p>



Ambiti d'attività	Gioco	Competizione	Espressione	Sfida	Salute
Obiettivi pedagogici	<ul style="list-style-type: none">○ Vivere il gioco come attività autonoma ed emozionante○ Comprendere, rispettare e gestire le regole del gioco○ Adeguare il carattere del gioco per mezzo di modifiche consapevoli e creative delle regole○ Dedurre e adeguare le forme del gioco o creare nuovi giochi○ Acquisire comportamenti sociali nello sport e in altri ambiti della vita (correttezza, giudizio morale, capacità di risolvere i conflitti e di lavorare in team)	<ul style="list-style-type: none">○ Sperimentare la tensione emotiva nel confronto di prestazioni○ Conoscere il fascino del miglioramento delle prestazioni individuali○ Usare in modo mirato le capacità nella competizione○ Valutare la propria persona in modo realistico○ Prendere parte alla competizione○ Organizzare forme di competizione scolastica○ Avere rispetto delle prestazioni carenti, tollerare le differenze nelle prestazioni	<ul style="list-style-type: none">○ Conoscere il potenziale dell'attività fisica e del linguaggio corporeo○ Ampliare il repertorio di movimenti e possibilità d'espressione○ Creare determinate impressioni nell'osservatore○ Sviluppare una capacità di giudizio in merito agli effetti dei movimenti○ Confrontarsi con il proprio corpo○ Sviluppare una consapevolezza positivo-realistica nei confronti del proprio corpo	<ul style="list-style-type: none">○ Conoscere il fascino delle competizioni sportive○ Riconoscere il rischio presente nella pratica del movimento○ Adottare misure di sicurezza○ Stimare e valutare adeguatamente i pericoli e le proprie capacità○ Sviluppare la fiducia in se stessi○ Richiedere e accettare un aiuto esterno competente	<ul style="list-style-type: none">○ Abilitare all'esercizio di una pratica sportiva corretta e sicura○ Conoscere attività compensatorie e rilassanti○ Orientare verso esperienze importanti per la salute (esemplari) nel lavoro e nel tempo libero○ Compensare lo sforzo fisico inadeguato o unilaterale○ Rafforzare le risorse psichiche, fisiche e sociali○ Integrare l'attività fisica in uno stile di vita sano○ Impiegare metodi di recupero dopo infortuni o malattie (convalescenza attiva)
Requisiti					
Abilità di base	<ul style="list-style-type: none">➤ Giocare da soli, in coppia o in gruppo	<ul style="list-style-type: none">➤ Conoscere, sperimentare e confrontare il rendimento	<ul style="list-style-type: none">➤ Ampliare il repertorio di movimenti, il linguaggio e l'espressione corporea	<ul style="list-style-type: none">➤ Valutare le proprie capacità in maniera realistica e impiegarle rispettando le norme di sicurezza	<ul style="list-style-type: none">➤ Adottare un comportamento sportivo che promuova il benessere
Sviluppo	<ul style="list-style-type: none">➤ Analizzare e adeguare i giochi, le tattiche e le regole	<ul style="list-style-type: none">➤ Riconoscere, analizzare e migliorare i criteri legati alle prestazioni	<ul style="list-style-type: none">➤ Sviluppare e presentare forme di movimento e apprendere in tal modo un approccio creativo	<ul style="list-style-type: none">➤ Sviluppare le proprie capacità e il sentimento di sicurezza, adottare misure di sicurezza	<ul style="list-style-type: none">➤ Mantenere e migliorare le proprie capacità fisiche
Creatività	<ul style="list-style-type: none">➤ Modificare i giochi, crearne di nuovi e creare occasioni di gioco	<ul style="list-style-type: none">➤ Organizzare, svolgere e partecipare a competizioni sportive	<ul style="list-style-type: none">➤ Valutare le forme di movimento proprie e altrui	<ul style="list-style-type: none">➤ Strutturare e affrontare in modo sicuro le sfide sportive	<ul style="list-style-type: none">➤ Sfruttare il potenziale di prevenzione e di promozione della salute dello sport e dell'attività fisica



Acquisizione delle competenze nello sport e attraverso lo sport					
Ambiti d'attività	Gioco	Competizione	Espressione	Sfida	Salute
Competenza professionale <i>Contenuti legati allo sport e all'attività fisica orientata all'azione ...</i>	eseguire/fare - apprendere/sperimentare - imparare/creare - riuscire/padroneggiare - conoscere/sapere - descrivere/spiegare - aumentare/migliorare - esercitare/allenare - adottare/variare - riflettere/analizzare - ...				
Competenza personale <i>(Competenze trasversali)</i>	Autonomia - Responsabilità personale - Norme comportamentali - Capacità comunicative - Capacità di riflessione - Autovalutazione - Fattore emotivo/Motivazione - ...				
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Impegno ○ Capacità di risolvere conflitti ○ Capacità di lavorare in team ○ Capacità di adattamento ○ Apertura nei confronti delle novità ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tenacia ○ Capacità di resistenza ○ Capacità di mettersi alla prova ○ Costanza ○ Autodisciplina ○ Capacità di imporsi ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Atteggiamento ○ Consapevolezza del proprio corpo ○ Autostima ○ Pazienza ○ Capacità di accettare le critiche ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacità mentali ○ Percezione di sé ○ Sicurezza ○ Capacità di adattamento ○ Fiducia in se stessi ○ Capacità di mettersi alla prova ○ Coscienza ecologica ○ Affidabilità ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacità decisionale ○ Percezione di sé ○ Consapevolezza del proprio corpo ○ Autostima ○ Autodeterminazione ○ Consapevolezza della propria condizione mentale ○ ...
Competenza sociale <i>(Competenze trasversali)</i>	Correttezza - Capacità di relazionarsi - Tolleranza - Empatia – Capacità di comunicare - Capacità di cooperazione - Capacità di risoluzione dei conflitti- ...				
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacità di lavorare in team ○ Capacità di integrarsi ○ Capacità di giudizio (morale) ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacità di lavorare in team ○ Capacità di integrarsi ○ ... ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacità di giudizio ○ ... ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Corresponsabilità ○ Fiducia negli altri ○ Aiuto/Accettazione di forme di aiuto ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stima ○ ...
Competenza metodologica <i>(Competenze trasversali)</i>	Comprensione dei processi - Tecniche di apprendimento del movimento - Capacità di creare dei collegamenti - Tecniche di creatività - Capacità di analisi - Risoluzione di problemi - Gestione delle informazioni - Capacità organizzativa - Apertura nei confronti delle novità - Apprendimento permanente				
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strategia di comunicazione ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strategia di comunicazione ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strategia di comunicazione ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacità di compiere delle scelte (misure di sicurezza) ○ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capacità di definire le priorità ○ Capacità di compiere delle scelte ○ Orientamento alle soluzioni ○ ...



Visione generale delle competenze nel quadro degli ambiti di attività nell'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base

Ambiti d'attività	Gioco	Competizione	Espressione	Sfida	Salute
Competenza professionale	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere, adeguare e modificare le regole e le forme di gioco• Utilizzare e variare le tecniche di base e le tattiche di gioco• Organizzare e analizzare le attività ludiche	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere il rendimento e confrontarle in competizioni sportive• Migliorare gli aspetti legati alla condizione e alla tattica• Organizzare competizioni sportive fissando i criteri adeguati legati alle prestazioni	<ul style="list-style-type: none">• Imitare i movimenti e muoversi ritmicamente seguendo la musica• Imparare, esercitare e presentare sequenze di movimenti• Percepire e valutare i propri movimenti e quelli degli altri	<ul style="list-style-type: none">• Sperimentare i limiti delle proprie capacità e valutare queste ultime• Valutare i pericoli e applicare le misure di sicurezza• Valutare le forme di movimento sulla base di criteri ben definiti	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere e sapere come influenzare gli aspetti legati alla salute• Individuare e applicare forme di sport e di movimento a scopo preventivo• Mantenere e aumentare le prestazioni e il benessere
Competenza personale	<ul style="list-style-type: none">• Partecipare e impegnarsi• Praticare forme di movimento insolite e sconosciute	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere i propri limiti e migliorarsi• Essere in grado di accettare vittorie e sconfitte	<ul style="list-style-type: none">• Esercitare con pazienza e tenacia le nuove forme di movimento• Avere il coraggio di dimostrare le proprie capacità	<ul style="list-style-type: none">• Sviluppare la consapevolezza di se stessi e la fiducia in se stessi• Valutare in maniera critica le proprie capacità e assumersi la propria responsabilità	<ul style="list-style-type: none">• Accettare e interpretare il linguaggio del corpo e i punti deboli• Riflettere sul proprio benessere e adottare delle misure
Competenza sociale	<ul style="list-style-type: none">• Accettare e integrare gli altri giocatori• Attenersi alle regole del gioco	<ul style="list-style-type: none">• Fissare e adottare le tattiche per se stessi e per il team• Applicare le regole del fair play	<ul style="list-style-type: none">• Valutare in modo corretto le forme di movimento degli altri• Sostenere gli altri con consigli e correzioni	<ul style="list-style-type: none">• Assumersi la propria responsabilità per gli altri• Fornire un aiuto affidabile	<ul style="list-style-type: none">• Sviluppare un rapporto con le altre persone in formazione che sia basato sul rispetto e sulla consapevolezza della salute
Competenze metodologiche	<ul style="list-style-type: none">• Analizzare insieme i giochi e apportare dei miglioramenti• Adeguare le regole e apportare delle modifiche ai giochi	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere e applicare gli aspetti legati alla preparazione della competizione• Analizzare le vittorie e le sconfitte	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere i metodi di apprendimento motorio e sceglierli in maniera mirata• Confrontare in maniera realistica le proprie percezioni con la realtà oggettiva	<ul style="list-style-type: none">• Riconoscere le situazioni critiche• Trattare i rischi con la dovuta serietà e valutarli in maniera corretta	<ul style="list-style-type: none">• Adottare i cambiamenti pianificati tramite un approccio orientato alle soluzioni, agli obiettivi e ai processi• Riconoscere i successi parziali e lavorare su tali basi



Obiettivi di apprendimento Sport (contenuti/competenze)					
Ambiti d'attività	Gioco	Competizione	Espressione	Sfida	Salute
Elaborazione degli obiettivi di apprendimento (contenuti relativi all'educazione fisica / competenze) e condizioni p. es.: <ul style="list-style-type: none"> • Deve-Dovrebbe-Può • Facoltativo/obbligo • ... 	De De Frisbee De De De Do Do P	De De Staffette De De Do Do P P	De De Salto con la corda De Do Do Do P P	De De Parkour De Do Do Do Do P	De De... Walking/Jogging De De Do Do P P
Differenziazione dei livelli p. es.: <ul style="list-style-type: none"> • Livello 1-2-3 	Obiettivi di apprendimento sulla base delle competenze già in possesso, della complessità e del tempo a disposizione per l'insegnamento ecc. Livello 1: Formazione delle abilità di base (attività di movimento mirate) Livello 2: Sviluppo (analisi e miglioramento) Livello 3: Creatività (attività autonoma e adeguata) (cfr. requisiti)				
Concetti					
Qualifica delle persone in formazione	Cfr. alle disposizioni dell'OPSPo e allegato al programma quadro d'insegnamento (linee guida per l'attuazione 3) Frequenza: anno scolastico, semestre, trimestre, in modo puntuale, ... (almeno una per anno scolastico) Contenuti: qualifica sulla base di criteri e di competenze predefinite (criteri/indicatori) ed eventualmente di obiettivi individuali delle persone in formazione Procedimento: valutazione da parte dei docenti con eventuali autovalutazioni e/o valutazioni di terzi da parte delle altre persone in formazione Forma: testo, tabella, grafico, nota, ...				
Insegnamento/esercizio dell'educazione fisica	Conformità con i criteri del progetto per l'insegnamento dell'educazione fisica come base per l'attuazione del programma d'istituto - Insegnamento (p. es.: aspetti trasversali quali pianificazione - preparazione - valutazione, inizio e termine della lezione di educazione fisica, sicurezza, apprendimento del movimento, ...) - Personale (p. es.: qualifica dei docenti di educazione fisica, ...) - Obblighi (p. es.: atteggiamento di base, valori, impegno, ... (Docenti) regolamento interno, comportamento, regole, criteri pedagogici, ... (Persone in formazione) - Organizzazione (p. es.: organigramma, budget, infrastruttura, ...)				
Sviluppo del settore dell'educazione fisica	Integrazione della GQ nella scuola, p.es.: - Formazione continua e perfezionamento, ... - Gruppo di collaboratori e colloquio con i collaboratori, ... - Feedback alle persone in formazione, feedback di gruppo, valutazioni, ...				