



**Zavod  
Republike  
Slovenije  
za šolstvo**

Data: 12.2.2010

Il catalogo del sapere è stato approvato dal Consiglio degli esperti della Repubblica di Slovenia per l'istruzione tecnica e professionale alla seduta n. 121 del 12.2.2010.

## **CATALOGO DEL SAPERE**

### **EDUCAZIONE ALLO SPORT**

#### **ISTRUZIONE MEDIA PROFESSIONALE**

**164 ore**

Il catalogo proposto sostituisce il catalogo del sapere di educazione allo sport per il programma professionale approvato dal Consiglio degli esperti della Repubblica di Slovenia per l'istruzione generale alla seduta n. 95 del 15.2.2007. Si tratta della rielaborazione del catalogo e della sua armonizzazione con quello del programma tecnico/tecnico-professionale.

Il catalogo del sapere è stato preparato dal gruppo di lavoro dell'Istituto dell'educazione della Repubblica di Slovenia composto da:

Gorazd Sotošek, Istituto dell'educazione della Repubblica di Slovenia,

Jurij Lovše, Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor,

Danica Kocijan Kiker, Poslovno komercialna šola Celje,

Stanka Platiša Pogačnik, srednja frizerska šola Ljubljana,

in base al catalogo del sapere di educazione allo sport per i programmi professionali (2007) e al catalogo del sapere di educazione allo sport per i programmi tecnici e tecnico-professionali (1998) dalle autrici dr. Marjeta Kovač e dr. Doljana Novak.

Recensore: Brane Adlešič, prof. educazione allo sport, preside Srednja šola Črnomelj

Traduzione: Jan Radojkovič e Roberto Ponis

## INDICE

<b>1. Introduzione .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Implementazione delle competenze nella materia di educazione allo sport.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Obiettivi generali della materia .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Programma di base – obiettivi, esempi di attività per le lezioni e indicazioni .....</b>	<b>6</b>
<b>5. Programma opzionale – obiettivi, esempi di attività per le lezioni e indicazioni.....</b>	<b>17</b>
<b>6. Indicazioni didattiche .....</b>	<b>18</b>
<b>7. Valutazione .....</b>	<b>21</b>



## 1. Introduzione

L'educazione allo sport contribuisce in modo importante alla formazione della personalità, al rapporto personale verso se stessi e gli altri nonché al modo di operare nella vita professionale, privata e sociale. Con la realizzazione degli obiettivi, la scelta dei contenuti, i metodi e le forme di lavoro adatti, l'educazione allo sport contribuisce allo sviluppo biopsicosociale del giovane individuo, permettendogli di rilassarsi dopo una giornata scolastica o lavorativa impegnativa. Lo educa e gli insegna a saper gestire al meglio il proprio tempo libero anche con dei contenuti sportivi e a prendersi cura del proprio benessere, della salute, della vitalità favorendo l'ottimismo e mantenendo uno stile di vita sano.

Contenuti e attività opportunamente scelti per il raggiungimento degli obiettivi prefissati, aiutano gli allievi, tenendo conto dei loro interessi, a vivere l'attività sportiva in maniera piacevole e allo stesso tempo a capire meglio lo sport.

Gli obiettivi di educazione allo sport si collegano opportunamente con gli obiettivi delle altre materie, per questo motivo è importante una programmazione congiunta a livello scolastico, nonché il monitoraggio del raggiungimento degli obiettivi in modo tale, da mettere sempre in primo piano l'alunno e il suo progresso.

## 2. Realizzazione delle competenze nella materia di educazione allo sport

Negli allievi, l'educazione allo sport contribuisce allo sviluppo delle competenze di base e di quelle legate alla futura professione con lo sviluppo delle capacità motorie e funzionali, con l'acquisizione e il consolidamento del sapere sportivo, con la comprensione della ricaduta dell'attività sportiva sulla nostra salute, con la comprensione del collegamento tra lo sport e l'ambiente nonché con lo sviluppo psicosociale del singolo allievo.

Il compito dell'educazione allo sport nei programmi professionali è anche quello di prevenire ed eliminare le conseguenze legate al carico degli impegni scolastici e professionali, il che vuol dire che l'educazione allo sport è orientata al benessere degli allievi. Oltre a questo, è importante comprendere gli aspetti della salute dal punto di vista fisico, psichico, sociale ed ecologico. Per uno stile di vita sano e attivo sono importanti il sapere, le esperienze, gli atteggiamenti e i valori. I fattori che influiscono sulla salute (il benessere fisico, la percezione del proprio corpo, il rilassamento, la sicurezza, l'igiene personale, l'alimentazione, la rinuncia alle dipendenze), influiscono anche sullo sviluppo della motivazione per l'attività sportiva e rappresentano la via per assumersi le responsabilità di uno stile di vita sano. Nel corso delle attività sportive, gli allievi

percepiscono l'ambiente come luogo dove svolgerle e perciò va salvaguardato. Gli allievi acquisiscono il sapere relativo all'importanza della salvaguardia dell'ambiente e del patrimonio culturale. Capiscono il collegamento tra il loro benessere e un ambiente intatto e incontaminato. Questi valori e indicazioni vengono sottolineati soprattutto nel corso delle attività che si svolgono in natura.

L'educazione allo sport favorisce l'apprendimento sociale. Gli allievi percepiscono il gioco regolamentato come un fattore fondamentale per i rapporti interpersonali nel gruppo: subordinare i propri interessi a quelli del gruppo, darsi aiuto reciproco e considerazione, capire, accettare e rispettare le diversità e valutare le qualità.

Il sapere sportivo, la conoscenza della terminologia corretta e l'uso delle tecnologie moderne, permettono agli allievi di misurare e monitorare le proprie capacità motorie e funzionali, come pure le caratteristiche fisiche. In questo modo gli alunni possono valutare opportunamente il loro progresso e programmare adeguatamente ulteriori attività sportive.

### 3. Obiettivi generali della materia

Obiettivi generali dell'educazione allo sport:

- impegno a favore di uno sviluppo fisico sano
- sviluppo fisico armonioso e postura corretta
- resistenza fisica generale, mobilità articolare, forza, coordinazione del movimento, velocità, equilibrio, precisione
- resistenza alle malattie, capacità di resistere allo sforzo
- abitudini corrette: abituarsi all'ordine e alla moderazione nel lavoro, nello studio, nel sonno, nell'alimentazione, nell'attività fisica, nel riposo, nella cura del proprio corpo e nell'igiene
- conoscere, prevenire ed eliminare gli effetti negativi di specifici oneri che derivano dal lavoro e conoscere il ruolo dello sport nel prevenirli
- capire l'utilità dello sport per migliorare la qualità del tempo libero
- sviluppo equilibrato della personalità:
- rafforzare la propria autostima e la fiducia in se stessi
- incoraggiare l'aiuto reciproco, il comportamento sportivo, la sana competizione e l'accettazione delle diversità
- vivere lo sport in maniera positiva
- alleviare lo stress psicologico
- accettare la responsabilità verso:

- la natura e l'ambiente
- il patrimonio naturale e culturale

Linee guida per l'insegnante di educazione allo sport:

- gestire il processo pedagogico in modo tale che ogni individuo possa avere successo e sia motivato;
- rispettare la diversità degli interessi e delle capacità degli allievi;
- programmare l'educazione allo sport in modo tale da poter permettere agli allievi di rilassarsi e di compensare gli effetti negativi di uno specifico ambiente lavorativo;
- potenziare il ruolo dello sport in funzione della salute;
- il catalogo offre margini di autonomia alla scuola e all'insegnante, ma allo stesso tempo richiede responsabilità della scelta dei contenuti giusti, delle forme e dei metodi di lavoro e dell'organizzazione. Queste devono essere armonizzate con le specificità della futura professione;
- incoraggiare a capire l'importanza dello sport per la socializzazione, per uno stile di vita sano e per mantenere un equilibrio naturale;
- collegare l'attività sportiva con altre materie d'insegnamento (interdisciplinarietà);
- rispettare gli standard e i parametri numerici predisposti, nonché garantire la sicurezza durante le attività.

Le lezioni di educazione allo sport sono obbligatorie per tutti gli allievi e si compongono del:

- **Programma base**

In prima e in seconda classe gli si dedicano due terzi delle ore di lezione, mentre in terza e quarta la metà. Nel programma base gli allievi ampliano il sapere generale acquisito nella scuola elementare.

- **Programma opzionale**

In prima classe gli si dedica un terzo delle ore, mentre in seconda e in terza la metà. Gli allievi scelgono le discipline sportive di determinata durata nell'ambito dell'offerta scolastica. Ogni anno la scuola deve offrire almeno tre sport opzionali. Il programma viene preparato dagli educatori sportivi nel piano annuale della materia. Si adatta agli interessi degli allievi, alle possibilità e alle tradizioni della scuola, ma sempre in conformità agli obiettivi del catalogo del sapere. L'attività si svolge nell'ambito delle

lezioni regolari in modo tale che gli allievi partecipino a un processo sportivo-educativo programmato e sistematico.

Classe I	Programma base 2/3 ore	Programma opzionale 1/3 ore
Classe II	Programma base 1/2 ore	Programma opzionale 1/2 ore
Classe III		

### Giornate sportive

La scuola organizza le giornate sportive in conformità con le istruzioni che si trovano nel capitolo *Attività d'interesse su [www.mss.gov.si](http://www.mss.gov.si)*

### Progetti settimanali

Nei progetti settimanali è consigliato includere anche contenuti riguardanti l'educazione allo sport, che si intreccino con i contenuti delle altre materie inserite nei progetti settimanali. Questi sono un'opportunità per incoraggiare in modo positivo i rapporti interpersonali attraverso i quali gli allievi sviluppano un rapporto emotivo, rispettoso e responsabile, ma sono soprattutto un'opportunità per approfondire la collaborazione tra insegnanti e allievi.

## 4. Programma base – obiettivi di apprendimento, esempi di attività per le lezioni e indicazioni

### Preparazione fisica generale

Obiettivi	Esempi di attività per le lezioni e indicazioni
Apprendere vari tipi di attività fisica per lo sviluppo e il mantenimento della propria preparazione fisica.	Eseguono attività fisiche di lunga durata: corsa, camminata, marce campestri, nuoto, ciclismo, roller, giochi...
Conoscere e scegliere esercizi che contribuiscono allo sviluppo fisico e alla corretta postura.	Eseguono esercizi di forza, allungamento e rilassamento (per il collo, la schiena, l'addome, le braccia, le gambe e la postura, esercizi di respirazione) in vari ambienti e condizioni. Elencano

Riconoscere e scegliere esercizi che preverranno ed elimineranno le conseguenze negative dei carichi lavorativi.	gli impatti di questi esercizi sul nostro organismo.
Conoscere il funzionamento dell'organismo a riposo e sotto sforzo.	Sollevano carichi in varie posizioni con le giuste ampiezze, il peso adeguato e con una corretta respirazione. In palestra si esercitano sugli attrezzi ed usano i pesi a corpo libero. Denominano gli attrezzi e imparano a capire quali sono i muscoli che vengono coinvolti usandoli.
Misurare e monitorare le capacità motorie e funzionali.	Misurano e monitorano il battito cardiaco durante vari sforzi (attività: corsa, giochi, fitness, schemi motori di base).  Collaborano nei discorsi sulla corretta alimentazione, abitudini alimentari e sull'idratazione. Discutono ed esprimono il loro punto di vista sul doping nello sport.

### **Obiettivi e competenze relazionali**

Valutare positivamente lo stile di vita sano e il passare del tempo libero in maniera attiva.

Curare il proprio progresso nell'ambito delle capacità motorie e funzionali nonché curare la propria salute e lo sviluppo personale.

Essere responsabili della propria salute, alleviare ed evitare le conseguenze negative degli oneri scolastici e occupazionali con l'aiuto delle attività sportive.

Sviluppare la perseveranza nel superamento di sforzi fisici di lunga durata.

Rispettare le diversità, accettarsi e accettare le differenze tra le persone.

Conoscere l'importanza di un'alimentazione e idratazione corretta nonché assumere un atteggiamento critico verso l'abuso di sostanze chimiche e altri agenti dopanti.

## Standard del sapere

Gli allievi:

- Sanno spiegare i cambiamenti delle caratteristiche fisiche e delle capacità motorie durante un'attività fisica corretta di intensità variabile. Sanno spiegare l'importanza della preparazione fisica generale per la salute, il benessere e le capacità lavorative;
- Sanno scegliere e usare gli esercizi di potenziamento, allungamento e rilassamento per vari gruppi muscolari. Padroneggiano la tecnica e le ampiezze corrette per sollevare i pesi, conoscono i metodi di assistenza e la respirazione corretta;
- Scelgono e svolgono esercizi per evitare ed eliminare le conseguenze negative degli oneri occupazionali. Sanno svolgere varie attività di rilassamento anche in ambito quotidiano, usando attrezzi e requisiti a portata di mano;
- Sanno monitorare, classificare e valutare i propri risultati in rapporto alle loro capacità e ai cambiamenti nelle caratteristiche fisiche;
- Conoscono la terminologia specifica e capiscono l'importanza di un'alimentazione corretta e dell'idratazione.

## Atletica leggera

Obiettivi	Esempi di attività per le lezioni e indicazioni
Migliorare la tecnica della corsa, dei salti e dei lanci.	Eseguono andature, si esercitano nella reattività di movimento, varie posizioni di partenza (giochi di velocità, staffette, passaggio del testimone).
Sviluppare le capacità motorie specifiche per le discipline atletiche fondamentali (velocità, forza, resistenza, movimenti fluidi).	Corrono e/o camminano in natura per un tempo prolungato.
Sviluppare le capacità funzionali, soprattutto la resistenza aerobica, che gli permette di percorrere e/o camminare ininterrottamente distanze più lunghe.	Eseguono salti collegati nei poligoni, saltano in lungo con la rincorsa breve e lunga. Saltano in alto con la tecnica a forbice misurando la rincorsa, apprendono gli elementi della tecnica Fosfuri flop.
Conoscere e rispettare le regole basilari dell'atletica. Saper usare il cronometro e il	Gettano la palla medica dal posto con la tecnica dorsale.



metro.	Conoscono le regole basilari dell'atletica. Misurano e registrano i risultati.
--------	--

### **Obiettivi e competenze relazionali**

Adottare uno stile di vita sano e incoraggiare a passare il tempo libero attivamente eseguendo corse e camminate di resistenza in natura.

Abituarsi a superare la fatica dello sforzo fisico durante una corsa o una camminata di lunga durata.

Incoraggiare un rapporto positivo verso l'allenamento, le gare e gli avversari accettando il comportamento sportivo (fair-play).

Partecipare alla pianificazione degli obiettivi per il miglioramento di ciascun individuo sulla base delle proprie esperienze e tenendo conto delle proprie caratteristiche e capacità (autoregolazione).

### **Standard di apprendimento**

Gli allievi:

- Percorrono senza sosta, correndo o camminando, una lunga distanza a ritmo colloquiale, sanno correre in modo coordinato e rilassato usando la partenza alta e la partenza bassa, passano il testimone correttamente, saltano in alto con la tecnica a forbice, saltano in lungo con la rincorsa misurata, gettano la palla medica dal posto;
- Conoscono le regole atletiche basilari e sanno usare il cronometro e il metro.

## Ginnastica artistica con espressione ritmica

Obiettivi	Esempi di attività per le lezioni e indicazioni
<p>Mantenere e sviluppare le capacità motorie (forza, velocità, coordinazione dei movimenti, flessibilità, equilibrio) con vari esercizi.</p> <p>Scegliere esercizi per lo sviluppo e il mantenimento di una postura corretta.</p> <p>Superare la paura dell'altezza.</p> <p>Collegare elementi semplici in una composizione ginnica.</p> <p>Rispettare i principi di sicurezza, l'aiuto reciproco e l'assistenza.</p>	<p>Eseguono esercizi ginnici anche usando requisiti come le corde, i pesi, i palloni piccoli e grandi, gli elastici ed il tutto con l'accompagnamento musicale.</p> <p>Si esercitano negli elementi acrobatici: capovolte combinate, capovolta tuffata su materassi morbidi, la ruota, la verticale con assistenza, collegamento degli elementi ginnici.</p> <p>Eseguono volteggi a gambe divaricate o raccolte con l'assistenza. Superano gli ostacoli nel poligono.</p> <p>Apprendono le metodologie di assistenza durante lo svolgimento degli elementi ginnici.</p> <p>Si arrampicano sulla pertica, sulla corda e sulla spalliera.</p> <p>Eseguono salti semplici sul trampolino.</p> <p>La trave – allieve: collegano gli elementi in una breve composizione usando gli elementi obbligatori quali: camminata, giro, posizione d'equilibrio, salto, uscita.</p> <p>Ginnastica ritmica – allieve: eseguono i passi ritmici e i salti usando un attrezzo a scelta: fune, nastro, cerchio o palla.</p>

### Obiettivi e competenze relazionali

Apprendere gli effetti positivi di un'attività ginnica regolare per uno sviluppo fisico armonioso e per il relax.

Vivere gli effetti positivi di un'attività fisica regolare e acquisire abitudini sportive permanenti.

Abituarsi alla collaborazione e all'aiuto reciproco. Accettare le diversità.

### Standard di apprendimento

Allievi e allieve:

- usano e collegano gli esercizi ginnici durante il riscaldamento;
- con l'ausilio di requisiti svolgono degli esercizi ginnici per lo sviluppo della forza;
- collegano i fondamentali acrobatici e ritmici in una composizione ginnica;
- eseguono i salti sugli attrezzi in maniera controllata e sicura;
- conoscono la terminologia ginnica di base (posizioni e atteggiamenti del corpo nello spazio).

Le allieve:

- Collegano gli elementi ritmici fondamentali in una composizione.

### Ballo

Obiettivi	Esempi di attività per le lezioni e indicazioni
Venire a conoscenza di svariati balli e apprendere il ballo come forma di attività culturale e sociale.	Ballano i balli sociali del programma di danza internazionale: figure di base e combinazioni di danze standard e balli latino americani.
Collegare più figure in un tutt'uno.	Eseguono i passi base della ginnastica aerobica e compongono un breve esercizio (marcia, passo base, grapevine, passo incrociato).
Eeguire un'attività fisica aerobica di lunga durata con l'accompagnamento musicale.	
Conoscere e usare varie forme di	Si rilassano con i fondamentali dello yoga e altre forme di rilassamento focalizzandosi sulla respirazione.

rilassamento.	
Conoscere il galateo del ballo.	

### **Obiettivi e competenze relazionali**

Riconoscere le diversità e sviluppare le capacità di comprensione e accettazione di se stessi e degli altri.

Rendersi conto della complessità e delle diversità di molteplici culture e società. Rafforzare il senso per la salvaguardia e la difesa del patrimonio culturale.

Vivere l'azione rilassante del ballo e arricchirsi emotivamente mentre si collabora tranquillamente con gli altri.

Sviluppare la creatività ed il senso estetico.

Esprimere sensazioni ed emozioni tramite le parole ed il movimento.

### **Standard di apprendimento**

Gli allievi:

- Conoscono i passi fondamentali di determinati balli a tal punto da ballarli ad un evento sociale;
- Creano in maniera rilassata su un tema a scelta con l'accompagnamento musicale;
- Approcciano con svariati tipi di ginnastica aerobica e riescono a seguire il programma di base;
- Sanno usare varie tecniche di rilassamento;
- Sanno comportarsi in maniera adeguata a un evento sociale.

### **Sport di squadra – pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio**

L'insegnante sceglie almeno due sport di squadra.

Obiettivi	Esempi di attività per le lezioni e indicazioni
Assimilare, consolidare e migliorare i	Usano i movimenti fondamentali (movimenti con e senza



<p>fondamentali tecnici.</p> <p>Conoscere i fondamentali tecnici e gli elementi tattici nelle situazioni di gioco individuali e collettive.</p> <p>Collegare e usare gli elementi tecnici in situazioni di gioco semplici.</p> <p>Conoscere le regole del gioco e rispettare le decisioni arbitrali.</p> <p>Rispettare i principi del gioco leale – fair play.</p>	<p>palla, l'arresto, posture).</p> <p>Eseguono esercizi di palleggio, passaggio, ricezione, lancio, tiro, schiacciata, servizio, ricezione del servizio e della schiacciata.</p> <p>Giocano in situazioni di 1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3, 4 contro 4, 5 contro 5, 6 contro 6... con regole adattate.</p> <p>Rispettano le regole del comportamento sportivo.</p>
--	---

### **Obiettivi e competenze relazionali**

Partecipare attivamente ai giochi di squadra, collaborare nel gruppo e adempiere al proprio ruolo nella dinamica di gruppo. Considerare e adattarsi agli obiettivi del gruppo.

Sviluppare le capacità di comunicazione attraverso l'ascolto e la collaborazione considerando la terminologia sportiva corretta.

Rafforzare i legami sociali e incoraggiarli a usare il sapere acquisito nel tempo libero.

Acquisire il sapere e i valori del comportamento sportivo in vari ruoli.

### **Standard di apprendimento**

Gli allievi:

- Conoscono e padroneggiano i fondamentali tecnico-tattici della pallacanestro, della pallavolo, della pallamano e del calcio;
- Usano i fondamentali tecnico-tattici nel gioco in base alle proprie capacità individuali;
- Rispettano le regole del gioco e del comportamento sportivo nonché conoscono le gestualità arbitrali.

## Nuoto (vedi le indicazioni didattiche)

Obiettivi	Esempi di attività per le lezioni e indicazioni
Attraversare una di stanza di lunga durata nuotando in sicurezza e ininterrottamente, usando una delle tecniche fondamentali.	Nuotano per una lunga durata (a tempo o sulla distanza).
Conoscere gli altri stili di nuoto, giochi e attività acquatiche.	Eseguono tuffi, immersioni e galleggiano sull'acqua.
Conoscere e considerare i pericoli in acqua, seguire le regole di sicurezza in piscina e in mare.	Praticano gli sport acquatici: mini pallanuoto, basket acquatico, aerobica acquatica, staffette.
Conoscere i fondamentali del salvamento, dell'auto salvamento e del primo soccorso.	Valutano l'esecuzione di un salvamento, del primo soccorso e il modo d'intervento.
Conoscere e rispettare le regole igieniche in piscina.	

La scuola organizza un corso di nuoto per i non nuotatori.

### Obiettivi e competenze relazionali

Riconoscere il nuoto come una disciplina sportiva che contribuisce ad un completo sviluppo motorio e funzionale.

Riconoscere il nuoto come metodo correttivo in varie professioni, che grazie alle sue caratteristiche è molto adatto al mantenimento e alla correzione della postura nonché alla riabilitazione dopo gli infortuni e le malattie.

Sviluppare un rapporto positivo verso l'acqua, l'ambiente acquatico e la vita in acqua.

### Standard di apprendimento e capacità

Gli allievi:

- sanno nuotare usando almeno uno stile di nuoto in modo sicuro;
- conoscono i fondamentali dell'auto salvamento e del salvamento;

- conoscono l'importanza dell'acqua e dell'ambiente acquatico per la vita sulla Terra.

### Sci e attività invernali (vedi le indicazioni didattiche)

Obiettivi	Esempi di attività per le lezioni e indicazioni
Conoscere i fondamentali dello sci alpino, dello snowboard, dello sci di fondo (tecnica classica e skating).	Con vari esercizi migliorano la tecnica dello sci alpino, dello sci di fondo, dello snowboard e del pattinaggio.
Sciare, fare snowboard o pattinare in sicurezza sulle piste di sci alpino, di sci di fondo e di pattinaggio.	Durante le attività identificano le norme di sicurezza nella pratica dello sci alpino, dello sci di fondo, dello snowboard e del pattinaggio.
Rispettare le norme di sicurezza sulle piste da sci alpino, da sci di fondo e di pattinaggio.	Sciano, fanno snowboard, sci di fondo e pattinaggio su piste e terreni adatti.
Conoscere l'attrezzatura dello sci alpino, dello sci di fondo, lo snowboard e il pattinaggio.	Presentano le caratteristiche degli sci alpini e di fondo, delle tavole, dei pattini, degli attacchi, delle calzature e dell'abbigliamento.

### Obiettivi e competenze relazionali

Vivere le attività sulla neve in armonia e sviluppare un rapporto responsabile verso la salvaguardia della natura e del patrimonio culturale.

Conoscere l'importanza dello sport per l'eliminazione dello stress e di altri fattori negativi collegati allo stile di vita moderno.

### Standard di apprendimento e capacità

Gli allievi:

- padroneggiano i fondamentali dello sci alpino, dello sci di fondo, dello snowboard e del pattinaggio;
- conoscono e rispettano le regole di sicurezza nello sci alpino, nello snowboard, nello sci di fondo e nel pattinaggio. Sono capaci di scegliere un terreno adatto in base al proprio sapere;
- conoscono le attrezzature adatte in base alle singole attività.

## Escursionismo, trekking, alpinismo (vedi le indicazioni didattiche)

Obiettivi	Esempi di attività per le lezioni e indicazioni
Acquisire nuove conoscenze sulla natura e la società nell'ambiente naturale.	Eseguono un'escursione nel mondo prealpino o alpino.
Conoscere e rispettare le norme di sicurezza durante le scampagnate in montagna.	Si orientano con l'ausilio della bussola, della cartina, del sole e delle marcazioni. Svolgono una marcia di orientamento.
Familiarizzare con l'orientamento in natura usando vari strumenti e segni.	Si definiscono in merito all'ambiente naturale ed esprimono le proprie sensazioni in relazione ad esso.
Conoscere le attività e l'attrezzatura adeguata in base alle condizioni presenti.	Fotografano le piante officinali, le piante protette, le bellezze naturali e gli animali.

### Obiettivi e competenze relazionali

Migliorare la qualità del tempo libero attraverso varie attività in natura.

Formare rapporti interpersonali rispettosi e tolleranti nonché capire l'importanza della collaborazione, dell'aiuto reciproco e dell'adattamento al gruppo.

Rafforzare la consapevolezza ecologica. Vivere l'ambiente naturale in modo da eliminare lo stress e altri fattori negativi legati allo stile di vita moderno.

### Standard di apprendimento e capacità

Gli allievi:

- Sanno scegliere un percorso adatto alle loro capacità e sono capaci di svolgere una camminata della durata di almeno tre ore;
- Conoscono e rispettano le regole comportamentali in natura;
- Sanno scegliere l'equipaggiamento e l'abbigliamento adeguato in base al percorso ed alle condizioni metereologiche previste;
- Sanno come agire in caso di emergenza.



## 5. Programma opzionale – obiettivi, esempi di attività per le lezioni e indicazioni

### Programma sportivo opzionale

Obiettivi	Esempi di attività per le lezioni e indicazioni
Perfezionare i fondamentali delle varie discipline sportive a scuola e fuori.	Approfondiscono e consolidano il sapere delle unità tematiche del programma di base.
Partecipare alle attività sportive a scuola o fuori.	Imparano a conoscere altri sport offerti dalla scuola: sport con le racchette (tennis tavolo, badminton, tennis), arti marziali, roller, hockey, arrampicata...
Accettare lo sport come un valore e praticare delle attività sportive nel tempo libero di spontanea volontà.	

### Obiettivi e competenze relazionali

Grazie alla possibilità di scelta delle attività, fornire all'allievo l'opportunità di vivere lo sport in maniera piacevole, instaurando un rapporto positivo verso l'uso attivo del tempo libero e di uno stile di vita sano. Il programma aiuta a prevenire e ad alleviare le conseguenze negative che comporta il mestiere per il quale gli allievi stanno studiando.

### Standard di apprendimento

- Gli allievi consolidano il sapere sportivo a un livello tale da permettergli di partecipare ad attività sportive scolastiche ed extrascolastiche, praticandole anche più avanti negli anni.

### Contenuti teorici generali e interdisciplinarietà

L'insegnante presenta i contenuti teorici durante il lavoro pratico.

<b>L'importanza dell'attività sportiva per una professione</b> prevenzione, alleviamento ed eliminazione delle conseguenze negative legate ai carichi di lavoro con esercizi mirati	<i>Collegamento con le materie professionali</i>
<b>Sport e salute</b> il concetto di salute, l'importanza dello sport per uno sviluppo sano e per il mantenimento della salute, della	<i>Collegamento con le materie scientifiche e umanistiche</i>

postura, dell'alimentazione, dell'idratazione, dell'igiene, dell'equilibrio tra lavoro, studio, sonno e attività sportiva, socializzazione	
<b>Preparazione atletica</b> monitoraggio delle capacità motorie e funzionali	<i>Collegamento con le materie scientifiche e TCI</i>
<b>Caratteristiche fondamentali degli sport del catalogo e terminologia sportiva</b> presentazione, tecnica, tattica, regole, terminologia, attrezzatura e abbigliamento	<i>Collegamento con le materie scientifiche, umanistiche e con l'italiano</i>
<b>Rifiuto dei fattori di rischio per la vita moderna attraverso lo sport</b> mancanza di movimento, stress, alcol, fumo, droghe, obesità, doping	<i>Collegamento con le materie scientifiche e umanistiche</i>
<b>Problematiche ecologiche, salvaguardia della natura e del patrimonio culturale</b> turismo sportivo, consapevolezza ecologica, infrastrutture sportive	<i>Collegamento con le materie scientifiche, umanistiche e con l'arte</i>
<b>Dilemmi dello sport moderno</b> aggressività e competizione, comportamento sportivo (fair-play), il ruolo dell'individuo nel gruppo, la leadership, la celebrità, il marketing e i media nello sport	<i>Collegamento con le materie umanistiche</i>
<b>Storia dello sport e olimpismo</b> il ruolo di alcune discipline sportive nell'identificazione nazionale degli sloveni, principi olimpici	<i>Collegamento con le materie professionali e umanistiche</i>

## 6. Indicazioni didattiche

La parte obbligatoria delle lezioni di educazione allo sport è suddivisa in programma base e programma opzionale. Il normativo riguardante il numero di allievi per gruppo è uguale per entrambi i programmi.

Nel **programma base** l'insegnante sceglie almeno due dei quattro sport di squadra proposti. I contenuti di nuoto, dello sci e di alcune attività invernali vengono svolti dalla scuola se ne possiede le condizioni, oppure nell'ambito del programma opzionale o durante le giornate sportive. La scuola organizza un corso di nuoto per tutti gli alunni non nuotatori.

I contenuti di escursionismo, trekking e alpinismo vengono svolti nell'ambito del programma opzionale o durante le giornate sportive.

Se gli allievi sono parzialmente giustificati dalle lezioni di educazione allo sport, l'insegnante è tenuto ad adattare il lavoro pedagogico seguendo le istruzioni del medico. In questi casi il movimento e lo sport possono essere importanti per la riabilitazione e la chinesiterapia.

Il **programma opzionale** è programmato considerando gli interessi e i desideri degli allievi e allo stesso tempo permetta la formazione di gruppi omogenei. Il tutto migliora la qualità del lavoro e consente di adattare l'intensità dell'attività sportiva.

La suddivisione delle ore nel programma annuale è a discrezione della scuola, però le ore sono distribuite in modo da sottoporre gli allievi a un processo pedagogico programmato e collegato. Gli insegnanti di educazione allo sport pianificano e svolgono il programma opzionale in base alle possibilità materiali della scuola. Il modo ottimale di svolgere il programma opzionale è di eseguirlo nell'ambito delle lezioni regolari guidate da più insegnanti contemporaneamente e con gli allievi suddivisi in più gruppi d'interesse. In questo modo le lezioni possono venir svolte da più sezioni contemporaneamente. Dove non ci sono queste condizioni, il programma viene adattato alle possibilità della scuola. La scuola può svolgere i contenuti durante tutto l'anno scolastico o per brevi periodi, eccezion fatta per le escursioni in montagna, i corsi di nuoto e le attività che possono essere svolte solo in forma compatta. Alcuni contenuti dell'escursionismo, il trekking e l'alpinismo, possono venir svolti durante le ore di educazione allo sport del programma di base. La scuola dà la precedenza alle attività per le quali possiede le condizioni materiali e professionali e che non necessitano di spese finanziarie aggiuntive da parte degli alunni e possono essere svolte anche nel loro tempo libero.

### **Obiettivi e contenuti**

La flessibilità degli obiettivi e del programma attribuisce all'insegnante una concreta autonomia, ma allo stesso tempo anche una maggiore responsabilità professionale nella scelta dei contenuti rispettando gli obiettivi prefissati, le particolarità del gruppo e degli individui, le caratteristiche della scuola, della città e delle possibilità per lo svolgimento del programma.

Le scuole che non possono svolgere i contenuti di nuoto durante le lezioni regolari, possono farlo durante le giornate sportive o sotto forma di corso. Questo vale anche per i contenuti di escursionismo, trekking, alpinismo, di sci e altre attività invernali.

### **Scuola in natura, corsi, attività d'interesse, gare scolastiche**

Nell'ambito delle attività d'interesse, la scuola offre la partecipazione alla scuola in natura, al campo scuola sportivo o a corsi. Le istruzioni per il loro svolgimento sono descritte nel materiale delle attività d'interesse.

A scuola è consigliato avere un'associazione sportiva scolastica che offra varie attività d'interesse

sportive. In questo modo la scuola incoraggia l'attività sportiva regolare degli allievi e arricchisce il loro tempo libero in modo salutare.

La scuola può organizzare varie gare sportive come parte integrante e implementativa dell'educazione allo sport e delle attività d'interesse. La base di queste competizioni sono le gare scolastiche interne tra classi dove si punta ad una massiccia partecipazione degli allievi. Le gare scolastiche hanno senso quando rispettano completamente i principi fisiologici, sociali e pedagogici. Gli allievi si preparano alle competizioni seguendo un programma di allenamento. Gli obiettivi fondamentali devono essere il gioco leale (fair-play), il rispetto degli avversari e seguire un evento sportivo con una condotta esemplare.

### **Attribuzione dello status di sportivo**

La scuola fornisce agli sportivi promettenti e di alto livello, un aiuto adeguato e l'adattamento del programma educativo-formativo in armonia con il *Regolamento sull'adattamento degli obblighi scolastici*.

### **Successo e motivazione degli allievi**

Una delle basi del catalogo del sapere è garantire l'efficienza e la motivazione degli allievi. Per raggiungerle l'insegnante deve considerare tutte le diversità presenti tra gli allievi. L'obiettivo è il progresso di tutti gli allievi.

Durante l'attività sportiva si devono intrecciare fra di loro gli aspetti emozionali, intellettuali, sociali e valoriali dell'educazione. L'insegnante sceglie gli obiettivi, i contenuti, i metodi d'insegnamento e le forme di lavoro in modo che ogni allievo si senta a proprio agio, rilassato e sereno; raggiungendo gli obiettivi prestabiliti, l'ora di educazione allo sport deve rappresentare anche un modo per rilassarsi dagli impegni della vita scolastica quotidiana. Il gioco rimane parte fondamentale dell'educazione allo sport in tutti i periodi di sviluppo degli allievi. L'insegnante deve agire sempre in modo da instaurare un atteggiamento positivo verso lo sport, un'autostima positiva e un rapporto amichevole con i compagni di classe.

La motivazione viene generata dall'insegnante scegliendo i contenuti e i metodi adatti, ma anche valorizzando il miglioramento individuale degli allievi. Gli obiettivi personali degli allievi sono diversi e si basano sull'efficienza specifica; essi devono essere tali da consentire all'allievo di raggiungerli. L'attenzione degli allievi non si deve concentrare solamente verso la vittoria, la sconfitta o la competizione. Per la formazione degli obiettivi personali, l'insegnante deve basarsi sul monitoraggio delle capacità motorie e delle caratteristiche fisiche dei singoli allievi.

Per assicurare maggiori possibilità di successo e accrescere la motivazione, l'insegnante deve prestare maggiore attenzione agli allievi con innate capacità motorie basse e di conseguenza con una minore efficienza motoria e agli allievi con necessità particolari. Questi allievi necessitano di molto movimento, incoraggiamento, contenuti e intensità adattati.

L'insegnante prende in considerazione la diversa motivazione tra ragazzi e ragazze. Alle ragazze vengono offerte più ore di ballo e di ritmica in modo da permettere loro di esprimere le proprie

emozioni e stati d'animo nonché di vivere l'armonia del movimento con l'accompagnamento musicale.

### **Standard di apprendimento**

Gli standard del sapere descritti indicano il sapere, che gli allievi provano a raggiungere. Essendo un dato di fatto, che alcuni alunni impareranno di più e più velocemente e saranno più efficienti di altri in determinati compiti motori, l'insegnante dovrà adeguare le esigenze in base alle capacità dei singoli. Questo significa che il livello del sapere non è uguale per tutti gli allievi e l'insegnante è quindi tenuto a differenziare e personalizzare il processo di apprendimento in base alle loro capacità. Su questa base l'insegnante determina gli standard minimi da raggiungere per il voto positivo.

### **Cura della sicurezza degli allievi**

Durante le ore di educazione allo sport è necessario prestare particolare attenzione alla sicurezza. L'insegnante deve tener conto dei seguenti principi:

- rispetto dei normativi (numero di allievi per gruppo, normativi particolari per il nuoto, lo sci, l'escursionismo e il ciclismo);
- assicurare un ambiente sicuro, attenzione nel preparare e riordinare l'attrezzatura;
- adattare i contenuti, i metodi di lavoro, l'organizzazione del lavoro e l'intensità dell'attività alle capacità e alle conoscenze degli allievi;
- coerenza nell'uso di attrezzature sportive adeguate;
- rispetto dei principi di aiuto e assistenza;
- rispetto dei principi fondamentali di sicurezza durante le attività di escursionismo, nuoto, sci e ginnastica artistica;
- sensibilizzazione degli allievi sui pericoli in montagna;

L'armadietto del pronto soccorso deve essere collocato nelle immediate vicinanze della palestra e degli altri spazi sportivi.

## **7. Valutazione**

La verifica e la valutazione di educazione allo sport si basa sul catalogo del sapere, nel quale sono determinati gli obiettivi, i contenuti pratici e teorici e gli standard del sapere. Gli standard del sapere determinati nel catalogo dovrebbero essere raggiunti al termine degli studi. L'insegnante

in base a questi, programma il raggiungimento degli standard alla fine di ogni classe. Questo vale sia per il programma di base che per quello opzionale. Entrambi i programmi fanno parte delle lezioni regolari, che sono obbligatorie per tutti gli allievi. Le condizioni per un qualsiasi feedback e interpretazione di ciò che è stato raggiunto, sono il monitoraggio pianificato e sistematico dei risultati di apprendimento degli allievi e di altre aree importanti come lo stato di salute e le sue particolarità. Il monitoraggio è funzionalmente collegato con l'insegnamento e lo studio e si basa sul raggiungimento degli obiettivi educativi e sulla valorizzazione del progresso individuale degli allievi.

Parte del monitoraggio è la verifica del sapere, che deve essere eseguita dall'insegnante prima della valutazione. L'insegnante può verificare il sapere degli allievi all'inizio, durante e alla fine del blocco tematico. Con la verifica determina se gli allievi hanno appreso e raggiunto gli standard del sapere prestabiliti.

Parte del voto può essere anche formata dal sapere teorico. Questo può essere valutato durante lo svolgimento dell'esercizio pratico, attraverso la preparazione di un cartellone, di un piccolo progetto o di una tesina.

Durante la valutazione l'insegnante valuta gli obiettivi e gli standard del sapere raggiunti considerando i cambiamenti individuali nello sviluppo fisico e motorio.

Il principio secondo il quale si valuta il sapere e non l'inettitudine vale anche per la valutazione al termine dell'anno scolastico. Durante la determinazione del voto conclusivo, l'insegnante cerca di valorizzare i punti di forza degli allievi. I punti deboli non vengono presi in considerazione. Ciò garantisce che la valutazione in educazione allo sport sia incoraggiante e che ogni allievo possa ottenere un buon voto.

I criteri di valutazione devono essere spiegati chiaramente a tutti gli allievi all'inizio dell'anno scolastico, più dettagliatamente all'inizio del blocco tematico e prima della verifica e della valutazione.