

Data: 12.2.2010



**Evropski
Socialni
Sklad**



**Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo**

ISTRUZIONE MEDIA TECNICA E ISTRUZIONE TECNICO-PROFESSIONALE

CATALOGO DEL SAPERE EDUCAZIONE ALLO SPORT

340 ore

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

AUTORI

Il catalogo del sapere è stato preparato dal gruppo di lavoro dell'Istituto dell'educazione della Repubblica di Slovenia in base al catalogo del sapere di educazione allo sport per i programmi tecnici e tecnico-professionali.

Le autrici del testo sono la dr. Marjeta Kovač e la dr. Doljana Novak.

Membri del gruppo di lavoro:

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

Mojca Bobek, Srednje strokovna in poklicna šola Celje,

Milan Knez, Biotehniški izobraževalni center Ljubljana,

Matjaž Plesec, Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije Ljubljana.

Traduzione: Jan Radojkovič e Roberto Ponis

INDICE

1. Introduzione	3
2. Realizzazione delle competenze della materia educazione allo sport	3
3. Obiettivi generali della materia	4
4. Programma base – obiettivi di apprendimento, esempi di attività per le lezioni e indicazioni	7
Preparazione fisica generale	7
Atletica leggera	8
Ginnastica artistica con espressione ritmica	9
Ballo	10
Sport di squadra: pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio	11
Nuoto (vedi le indicazioni didattiche)	13
Sci e attività invernali (vedi le indicazioni didattiche)	14
Escursionismo, trekking, alpinismo (vedi le indicazioni didattiche)	15
5. Programma opzionale – obiettivi, esempi di attività e indicazioni	16
Programma sportivo opzionale	16
Contenuti teorici generali e interdisciplinarietà	16
6. Indicazioni didattiche	17
7. L'educazione allo sport nei programmi ITP	20
8. Valutazione	20

1. Introduzione

L'educazione allo sport contribuisce in modo importante alla formazione della personalità, al rapporto 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'allunno e il suo progresso.

2. Realizzazione delle competenze della materia 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 la 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 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 e in seconda classe gli si dedica un terzo delle ore, mentre in terza e in quarta la metà. Gli allievi scelgono le discipline sportive di una certa durata nell'ambito dell'offerta scolastica. Ogni anno la scuola offre almeno tre sport opzionali. Il programma viene preparato dai docenti della materia nell'ambito della programmazione annuale. Si tengono in considerazione gli interessi degli allievi, le possibilità e le 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		
Classe III	Programma base 1/2 ore	Programma opzionale 1/2 ore
Classe IV		

In entrambe le classi del programma tecnico-professionale sono previste, sia per il programma di base che per il programma opzionale, la metà delle ore.

Classe I ITP	Programma base 1/2 ore	Programma opzionale 1/2 ore
Classe II ITP		

Giornate sportive

La scuola organizza le giornate sportive in conformità con le istruzioni che si trovano alla voce *Attività d'interesse* reperibile all'indirizzo 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 sviluppino 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
Conoscere e scegliere attività fisiche per lo sviluppo e il mantenimento della propria preparazione fisica.	Eseguono attività fisiche di lunga durata: corsa, camminata, marce campestri, nuoto, ciclismo, <i>roller</i> , giochi...
Conoscere e svolgere 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 gli impatti di questi esercizi sul nostro organismo.
Conoscere e usare correttamente un insieme di esercizi di forza, di allungamento e di rilassamento in base al carico della propria futura occupazione.	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.
Conoscere il funzionamento dell'organismo a riposo e sotto sforzo.	Misurano e monitorano la frequenza cardiaca e l'affaticamento muscolare (attività: corsa, giochi, <i>fitness</i> , schemi motori di base). Constatano il consumo di calorie durante l'uso delle attrezzature da palestra.
Monitorare e valutare le capacità motorie e funzionali.	Curano le proprie cartelle personali. Esprimono il loro punto di vista sulla corretta alimentazione e sull'idratazione. Discutono ed esprimono il loro punto di vista sul problema del 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 di apprendimento

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).	Aiutano a programmare e svolgono una corsa o una camminata di lunga durata in natura.
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 in diversi modi, usano la rincorsa breve e lunga. Saltano in alto con la tecnica a forbice misurando la rincorsa, apprendono la didattica della tecnica Fosbury flop.
Conoscere e rispettare le regole basilari dell'atletica. Saper usare il cronometro e il metro.	Gettano la palla medica dal posto con la tecnica dorsale in traslocazione e da fermi. Partecipano all'organizzazione e allo svolgimento delle gare di atletica leggera. Misurano e annotano i risultati.

Obiettivi e competenze relazionali



Accettare 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
Mantenere e sviluppare le capacità motorie (forza, velocità, coordinazione dei movimenti, flessibilità, equilibrio) con vari esercizi.	Eseguono esercizi ginnici anche usando requisiti come le corde, i pesi, i palloni piccoli e grandi, gli elastici ed il tutto con accompagnamento musicale.
Perfezionare l'uso degli elementi selezionati in diverse situazioni.	Si esercitano negli elementi acrobatici: capovolte combinate, capovolta tuffata su materassi morbidi, la ruota, la verticale con assistenza, collegamento degli elementi ginnici.
Scegliere esercizi per lo sviluppo e il mantenimento di una postura corretta. Modellare un fisico bilanciato con esercizi adatti.	Eseguono volteggi a gambe divaricate o raccolte con l'assistenza. Superano gli ostacoli nel poligono.
Superare la paura dell'altezza.	Si arrampicano sulla pertica e sulla corda. Sulla sbarra e sulle parallele eseguono esercizi scelti in base alle capacità degli allievi. Eseguono salti semplici sul trampolino.
Collegare elementi semplici in una composizione ginnica.	
Rispettare i principi di sicurezza, l'aiuto reciproco e l'assistenza.	La trave – allieve: collegano gli elementi in una breve composizione usando gli elementi obbligatori quali:

	<p>camminata, giro, posizione d'equilibrio, salto, uscita.</p> <p>Ginnastica ritmica – allieve: eseguono i passi ritmici e i salti. Compongono autonomamente o in gruppo un esercizio 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 il relax e per uno sviluppo fisico armonioso.

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

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

Sviluppare l'autocritica e la capacità di autovalutarsi secondo criteri prestabiliti.

Standard di apprendimento

Gli allievi:

- 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 ritmici in una composizione ginnica – corpo libero, parallele, sbarra (allievi);
- Collegano i fondamentali ritmici in una composizione ginnica – ginnastica ritmica (allieve);
- Eseguono i salti semplici sul trampolino in modo sicuro e controllato;
- Conoscono la terminologia ginnica di base (posizioni, atteggiamenti e parti del corpo).

Ballo

Obiettivi	Esempi di attività per le lezioni e indicazioni
Conoscere diversi 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, balli latino americani, rock'n'roll, alcuni balli hustle/disco e balli di gruppo.
Collegare più figure in un tutt'uno.	
Sviluppare la creatività ed espressività con il movimento e il ballo.	Ballano i balli popolari di diverse regioni slovene.
Eseguire un'attività fisica aerobica di lunga durata	Collegano i passi base dell'aerobica e compongono un breve esercizio (marcia, passo base, grapevine, passo mambo). Svolgono varie forme di aerobica:

con l'accompagnamento musicale.	step aerobica, danza aerobica, body pump.
Conoscere e usare varie forme di rilassamento.	Compongono diversi elementi del movimento (base tematica).
Conoscere il galateo e la terminologia specifica del ballo e dell'aerobica.	
	Si rilassano con i fondamentali dello yoga e altre forme di rilassamento focalizzandosi sulla respirazione.

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 eseguirli nel corso un evento sociale;
- Creano in maniera spontanea e improvvisano su un tema a scelta con l'accompagnamento musicale;
- Conoscono i vari tipi di ginnastica aerobica e riescono a seguire il programma di base;
- Sanno usare varie tecniche di rilassamento, conoscono la terminologia necessaria per seguire un programma di ballo e si sanno comportare in modo adeguato 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 perfezionare i fondamentali tecnici.	Usano i movimenti fondamentali (movimenti con e senza palla, l'arresto, posture).
Conoscere i fondamentali tecnici e gli elementi tattici nelle situazioni di gioco individuali e collettive.	Eseguono palleggi, passaggi, ricezioni, lanci, tiri, schiacciate, servizi, ricezioni del servizio e della schiacciata.
Collegare e usare gli elementi tecnici in situazioni di gioco semplici.	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.
Collegare e usare gli elementi tecnico-tattici in situazioni di gioco complesse.	Eseguono transizioni attacco-difesa e viceversa, conoscono i fondamentali difensivi e d'attacco. Eseguono tagli, smarcamenti e incroci, cambiano le posizioni di gioco.
Conoscere le regole del gioco, le gestualità arbitrali, il referto di gara e collaborare nell'organizzazione e la conduzione di una partita.	Risolvono situazioni di gioco, ricevono il servizio e la schiacciata, organizzano l'attacco e la protezione dell'attaccante, fanno il muro.
Rispettare i principi del gioco leale – fair play.	Giocano con la difesa a zona e a uomo. Eseguono schemi d'attacco e di difesa.
	Arbitrano e compilano il referto di gioco, preparano il campo. Discutono sul ruolo del capitano e dell'allenatore.
	Valutano ed esprimono il loro punto di vista sul comportamento sportivo.

Obiettivi e competenze relazionali

Avere la possibilità di partecipare attivamente alle attività sportive 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 usando la terminologia sportiva corretta.

Rafforzare i legami sociali e vivere gli effetti positivi dello sport sul benessere psicofisico, passando il tempo libero in maniera attiva.

Acquisire il sapere e i valori del comportamento sportivo, vivere gli sport di squadra da spettatore durante le partite e tramite i media.

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.
- Sanno preparare il campo e conoscono il ruolo dell'allenatore e del capitano della squadra.

Nuoto (vedi le indicazioni didattiche)

Obiettivi	Esempi di attività per le lezioni e indicazioni
Nuotare in sicurezza, a lungo 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, acquisire la tecnica della virata e del tuffo a testa in sicurezza.	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. Cercano e propongono soluzioni.
Conoscere e rispettare le regole igieniche in piscina.	Discutono, prendono posizione, commentano sul tema dell'acqua e sull'ambiente acquatico.
Conoscere le caratteristiche fisiche basilari dell'acqua e il loro influsso sul corpo.	

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 due stili di nuoto in modo sicuro;
- Conoscono i fondamentali dell'auto salvamento, del salvamento, del tuffo a testa e della virata;
- Conoscono le caratteristiche fisiche dell'acqua e 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 da sci alpino, da 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, di sci di fondo e di pattinaggio.	Cercano e presentano le regole FIS.
In base alle proprie capacità, scegliere un terreno adatto per lo svolgimento delle attività sulla neve.	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.	Descrivono o 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 la rimozione dello stress e di altri fattori negativi collegati allo stile di vita moderno.

Standard di apprendimento e capacità

Gli allievi:

- Scelgono, svolgono e usano gli esercizi per il miglioramento dei 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 l'attrezzatura adatta 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.	Collaborano nella programmazione ed 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.
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. Fotografano le piante curative e protette, le bellezze naturali, gli animali.

Obiettivi e competenze relazionali

Vivere il tempo libero in natura, svolgendo attività utili e salutari, importanti per migliorare la qualità della vita.

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 e indicazioni

Programma sportivo opzionale

Obiettivi	Esempi di attività per le lezioni e indicazioni
Perfezionare i fondamentali delle varie discipline sportive a scuola e al di fuori di essa.	Approfondiscono e consolidano il sapere delle unità tematiche del programma di base.
Partecipare alle attività sportive a scuola o al di fuori di essa.	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'alunno 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 alunni stanno studiando.

Standard di apprendimento

Gli alunni 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.

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

Preparazione atletica monitoraggio delle capacità motorie e funzionali	<i>Collegamento con le materie scientifiche e TCI</i>
Caratteristiche fondamentali degli sport del catalogo e terminologia sportiva presentazione, tecnica, tattica, regole, terminologia, attrezzatura e abbigliamento	<i>Collegamento con le materie scientifiche, umanistiche e con l'italiano</i>
Rifiuto dei fattori di rischio per la vita moderna attraverso lo sport mancanza di movimento, stress, alcol, fumo, droghe, obesità, doping	<i>Collegamento con le materie scientifiche e umanistiche</i>
Problematiche ecologiche, salvaguardia della natura e del patrimonio culturale turismo sportivo, consapevolezza ecologica, infrastrutture sportive	<i>Collegamento con le materie scientifiche, umanistiche e con l'arte</i>
Dilemmi dello sport moderno 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>
Storia dello sport e olimpismo 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. I parametri numerici relativi alla formazione dei gruppi 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 su iniziativa della scuola quando possibile, 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 alunni 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** si organizza compatibilmente con gli interessi e i desideri degli allievi e consentendo contemporaneamente la formazione di gruppi omogenei. Il tutto serve a migliorare 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 alunni a un processo pedagogico programmato e organico.

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 quello di attuarlo nell'ambito delle lezioni regolari gestite da più insegnanti contemporaneamente e con gli alunni 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 essere svolti durante le ore di educazione allo sport del programma di base. La scuola predilige le attività per le quali possiede le condizioni materiali e professionali, senza spese finanziarie aggiuntive da parte degli alunni facilitandone lo svolgimento 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 in esso, le caratteristiche della scuola, del territorio in questione 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 indicazioni relative al loro svolgimento sono descritte nella sezione relativa alle attività d'interesse.

A scuola è consigliato avere un'associazione sportiva scolastica che offre 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 per promuovere la partecipazione in massa degli allievi. Le gare scolastiche hanno senso quando rispettano completamente i principi fisiologici, sociali e pedagogici. Gli alunni 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 linee guida del catalogo del sapere è garantire la motivazione e il successo degli allievi. A tale scopo, 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 promuovere un atteggiamento positivo verso lo sport, un'autostima positiva e un rapporto amichevole con i compagni di classe.

La motivazione si costruisce 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 sulla vittoria, sulla sconfitta o sulla 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 alunni 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 tiene in debita considerazione la diversa motivazione tra ragazzi e ragazze. Alle ragazze si propongono 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 da acquisire da parte degli allievi. Fermo restando che alcuni alunni impareranno di più e più velocemente e saranno più efficienti di altri in determinati compiti motori, l'insegnante dovrà adattare 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.

Sicurezza degli allievi durante le ore di lezione

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

- rispetto dei parametri numerici (numero di allievi per gruppo, parametri 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. L'educazione allo sport nei programmi ITP

L'insegnante di educazione allo sport usa il presente catalogo del sapere nelle classi prima e seconda dei programmi tecnico-professionali. Gli obiettivi, i contenuti e le attività vengono scelti in modo che, gli allievi al termine degli studi, raggiungano gli stessi standard del sapere determinati in questo catalogo per il programma tecnico.

8. Valutazione

La verifica e la valutazione di educazione allo sport si basano 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 del percorso di 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 alunni e di altre aree importanti come lo stato di salute e le sue particolarità. Il monitoraggio è funzionale all'insegnamento e allo 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 modulo 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.

Nel corso della valutazione l'insegnante valuta gli obiettivi e gli standard del sapere acquisiti considerando i cambiamenti individuali nello sviluppo fisico e motorio. Il principio che valutiamo 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.