

PIANO QUADRO DEGLI STUDI PER LA DISCIPLINA

FONDAMENTALE EDUCAZIONE FISICA

1. OBIETTIVI FORMATIVI GENERALI

L'educazione fisica promuove la crescita globale dell'allievo, questo significa perseguire aspetti motori, sociali, cognitivi ed emotivi. La comprensione di questa disciplina permette di scoprire quanti ambiti tocchi, dove l'esperienza motoria include la prestazione e la competizione, i giochi, gli aspetti estetici e espressivi come anche la salute e il benessere. L'apprendimento in questi ambiti permette di agire in modo autonomo e responsabile in relazione con sé stessi, con gli altri e con l'ambiente. La lezione di educazione fisica contribuisce a raggiungere in modo duraturo e riflessivo il proprio benessere psicofisico. L'educazione fisica è caratterizzata da un approccio pratico-riflessivo.

Al centro sta l'acquisizione di una capacità d'azione che consenta la partecipazione attiva a varie forme di attività motorie così come sono presentate e praticate all'interno della nostra società. Le competenze fondamentali per l'acquisizione di queste capacità di agire sono: condizionali, tecnico-coordinative, espressive, di gioco o tattica, sportivo-scientifiche e di valutazione. Quest'ultimo aspetto consente in particolare anche una visione critica delle attività motorie e dello sport.

Nell'educazione fisica si sviluppa la capacità di risoluzione dei problemi che permette di affrontare nuovi compiti con fiducia, padroneggiandoli con successo. Il prerequisito è che gli alunni siano aperti e disposti ad affrontare nuovi ed impegnativi compiti motori.

Per favorire la qualità dell'apprendimento teorico e pratico delle abilità motorie, le lezioni di educazione fisica delle scuole medie superiori sfruttano le scoperte in ambito scientifico.

L'educazione fisica contribuisce all'educazione generale promuovendo il sapere, il saper fare e il saper essere che permettono di affrontare l'azione motoria da più punti di vista.

Inoltre, gli alunni acquisiscono conoscenze di base utili per gli studi in scienze dello sport.

L'efficacia di questo curriculum e il raggiungimento delle competenze nello sport dipendono dall'esistenza di un'infrastruttura ideale.

2. CONTRIBUTO DELLA MATERIA ALL'ACQUISIZIONE DI COMPETENZE TRASVERSALI

2.1. Competenze trasversali cognitive

2.1.1. Competenze trasversali metodologiche

Strategie di pianificazione: pianificare, organizzare e svolgere autonomamente progetti individuali motori/sportivi (PS).

Digitalità: utilizzare in modo mirato applicazioni e media digitali per processi di apprendimento motorio o di allenamento e analizzarli criticamente (ED).

Pensiero interconnesso: coniugare prassi sportiva e teoria (PS).

2.1.2. Autocompetenza rispettivamente competenze legate alla personalità

Autoriflessione: percepire i cambiamenti nel gioco in modo critico e differenziato e adattarli a un nuovo processo secondo i requisiti personali.

Comportamento salutistico: intendere la salute quale processo attivo mirante allo sviluppo di un proprio comportamento salutistico (ESS).

2.1.3. Competenze socio-comunicative

Capacità di collaborazione – spirito di squadra: collaborare in modo costruttivo nel gioco o nello svolgimento di altri compiti sportivi e partecipare attivamente al gruppo.

Capacità di gestire i conflitti: recepire e affrontare in modo costruttivo opinioni diverse o azioni sportive di compagni di scuola.

2.2. Competenze trasversali non cognitive

2.1.1. Competenze trasversali metodologiche

Strategie di verifica non cognitive: adottare strategie idonee orientate all'ambito emotivo, per gestire con fiducia presentazioni di attività motorie in situazioni d'esame. In questo modo si intende evitare lo stress negativo e aumentare la tolleranza alla frustrazione o favorire lo stress positivo.

2.1.2. Autocompetenza rispettivamente competenze legate alla personalità

Autoefficacia: percepire consapevolmente i propri limiti emotivi e fisici per riuscire a svolgere compiti impegnativi in ambito motorio, ludico e sportivo e partecipare positivamente ai gruppi.

Empatia: immedesimarsi nei punti di forza e di debolezza di altre persone per sostenerle solidalmente e affrontare compiti comuni in ambito sportivo.

2.1.3. Competenze socio-comunicative

Capacità di assumersi responsabilità (esperienza di collaborazione): coltivare un rapporto responsabile con i partner. Gli allievi partecipano attivamente e traggono conseguenze dal loro agire.

3. AMBITI DI APPRENDIMENTO E COMPETENZE DISCIPLINARI

Ambiti di apprendimento e sotto ambiti	Competenze della materia <i>(di regola 3-5 competenze della materia per ciascun ambito parziale)</i>
1. Competenza condizionale	Gli allievi sono in grado di
1.1. Livelli d'intensità	<ul style="list-style-type: none">• sperimentare diversi livelli d'intensità per la resistenza aerobica e anaerobica e applicarli in modo adeguato alle richieste prestazionali
1.2. Esecuzione di movimenti	<ul style="list-style-type: none">• eseguire esercizi d'allenamento generale della forza in modo autonomo e tecnicamente corretto
1.3. Capacità prestazionale	<ul style="list-style-type: none">• mettere tutto il proprio impegno in un test prestazionale e analizzare la propria capacità prestazionale (es. confrontare la teoria con la propria esperienza pratica)
1.4. Metodi di allenamento	<ul style="list-style-type: none">• mettere in pratica e analizzare molteplici metodi o tipi di allenamento in ambito della resistenza e della forza (es. riferimento alla propria pratica sportiva)
2. Competenza tecnico-coordinativa	Gli allievi sono in grado di
2.1. Abilità di base	<ul style="list-style-type: none">• mettere in pratica con precisione le abilità di base e le loro varianti svolgendo un allenamento di coordinazione generale (es. tenersi in equilibrio, giocolare, ruotare, saltare, sostenersi, lanciare)
2.2. Abilità specifiche delle diverse discipline sportive	<ul style="list-style-type: none">• lanciare e colpire con un corretto movimento del braccio e del tronco• ruotare attorno all'asse longitudinale e a quello trasversale del corpo mantenendosi con sicurezza in posizione eretta• generare, mantenere e disperdere un'elevata tensione corporea

	<ul style="list-style-type: none"> • conferire scorrevolezza e dinamicità a complesse sequenze di movimenti nel loro svolgimento complessivo (es. stile libero, schiacciata nella pallavolo, capriola, salto in alto, danza) • coordinare con sicurezza cambiamenti di direzione e velocità in rotazione e scivolamento (es. sci, bicicletta, pattini in linea) • superare in modo economico e sicuro ostacoli o resistenze naturali o artificiali (es. parkour, arrampicata, sport acquatici, sport invernali)
3. Competenza rappresentativo-espressiva	Gli allievi sono in grado di
3.1. Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> • adeguare il proprio svolgimento dei movimenti a ritmi esterni (es. adeguare la velocità di movimento, modificare il ritmo)
3.2. Creatività	<ul style="list-style-type: none"> • sviluppare una data sequenza di movimenti e integrarla con movimenti propri • coreografare in gruppo una sequenza di movimenti/produzione
3.3. Presentazione	<ul style="list-style-type: none"> • eseguire in modo convincente davanti a un pubblico, individualmente e in gruppo, una sequenza di movimenti
4. Competenza ludica e tattica	Gli allievi sono in grado di
4.1. Regole di gioco	<ul style="list-style-type: none"> • eseguire giochi sportivi rispettando le regole date • comportarsi lealmente nel gioco
4.2. Attaccare	<ul style="list-style-type: none"> • creare situazioni di superiorità numerica attraverso spostamenti e passaggi ottimali • mettere l'avversario sotto pressione facendolo arretrare
4.3. Difendere	<ul style="list-style-type: none"> • aiutarsi reciprocamente nel comparto di difesa e ridurre gli spazi o chiuderli orientandosi verso la palla • in difesa coprire in modo ottimale la propria area di gioco

5. Competenza scientifica	Gli allievi sono in grado di
5.1. Conseguenze delle modifiche alle regole	<ul style="list-style-type: none"> • comprendere le conseguenze delle modifiche e degli adeguamenti delle regole nei giochi e agire di conseguenza (regole d'azione, d'utilizzo del materiale, relative ai giocatori, di spazio e di tempo)
5.2. Nozioni anatomiche di base	<ul style="list-style-type: none"> • indicare parti dell'apparato locomotore attivo e passivo e associarvi funzioni di base (es. riscaldamento, allenamento muscolare, allungamento)
5.3. Analisi di movimenti/di gioco	<ul style="list-style-type: none"> • in compiti motori effettuare precisi confronti tra valori effettivi e teorici e desumerne comportamenti corretti (es. punti chiave, analisi video, lavagna tattica)
5.4. Programma d'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> • pianificare, realizzare e analizzare programmi d'allenamento (risorse, obiettivi, principi base di allenamento)
5.5. Termini tecnici	<ul style="list-style-type: none"> • trasferire correttamente nella prassi e in base alle situazioni i termini tecnici dello sport
6. Competenza di giudizio	Gli allievi sono in grado di
6.1. Comprensione dei media e dei supporti digitali	<ul style="list-style-type: none"> • assumere un atteggiamento differenziato nei confronti dello sport mediatizzato (es. confrontare sport professionistico e sport amatoriale, seguire lo sport attraverso i media o presenziare a eventi, confrontare diversi media, confrontare le discipline sportive marginali) • analizzare criticamente applicazioni riferite allo sport e utilizzarle responsabilmente (es. fitness tracker, materiale illustrativo personale) • analizzare criticamente le influenze dei media nell'ambito della salute e di forme del corpo (cliché estetici, immagini del corpo)
6.2. Sostenibilità	<ul style="list-style-type: none"> • riconoscere e analizzare criticamente il proprio comportamento sportivo (es. motivi, interessi personali, sensatezza, sport per la vita)