

PIANO QUADRO DEGLI STUDI PER L'OPZIONE COMPLEMENTARE SPORT

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.

Nell'opzione complementare sport, teoria e prassi vengono correlate in modo più approfondito rispetto alla disciplina fondamentale. Il collegamento tra capacità d'azione sportiva e nozioni di scienze dello sport permette di agire più consapevolmente e di confrontarsi con competenza con il fenomeno sport. Nei cantoni con un numero ridotto di lezioni, alla trattazione superficiale di molti argomenti si deve preferire l'approfondimento di pochi temi.

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

Tecniche di lavoro per la ricerca di informazioni e lo sfruttamento delle risorse: saper utilizzare fonti diverse per realizzare autonomamente progetti di ricerca individuali (PS).

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

Pensiero critico: mettere approfonditamente in correlazione la prassi sportiva e la teoria e osservarle criticamente (PS).

2.1.2. Autocompetenza ovvero competenze legate alla personalità

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 nello svolgimento di compiti sportivi e partecipare attivamente al gruppo.

2.2. Competenze trasversali non cognitive

2.2.1. Competenze trasversali metodologiche

Pensiero intuitivo: utilizzare inconsciamente esperienze motorie e conoscenze acquisite con l'esperienza e arricchirle costantemente per evitare errori.

2.2.2. Autocompetenza ovvero competenze legate alla personalità

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

Curiosità: affrontare in modo aperto contenuti e compiti nuovi e agire e pensare in modo alternativo.

2.2.3. Competenze socio-comunicative

Capacità di assumersi responsabilità (esperienza collaborativa): 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. Teoria dell'allenamento	Gli allievi sono in grado di
1.1. Pianificazione dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none">• comprendere principi e metodi dell'allenarsi e declinarli in programmi d'allenamento ideali (supercompensazione, componenti di carico, gestione del carico)
1.2. Fisiologia	<ul style="list-style-type: none">• motivare i metodi di allenamento di un fattore di condizione con aspetti fisiologici (funzionamento della muscolatura, metabolismo, tipi di fibre muscolari)
1.3. Test prestazionale	<ul style="list-style-type: none">• verificare la capacità prestazionale della propria condizione fisica in base a test prestazionali (es. test di Conconi, corsa amatoriale, test di forza)
1.4. Tattica	<ul style="list-style-type: none">• riconoscere informazioni importanti per il gioco e separarle da quelle non importanti• interpretare le decisioni nel gioco come processi di selezione (situazioni se-allora) e prendere decisioni giuste nel gioco• dare attuazione, in base alla situazione, a una direttiva tattica nel gioco (es. timing, posizione, intese)
2. Insegnamento motorio	Gli allievi sono in grado di
2.1. Metodi di apprendimento	<ul style="list-style-type: none">• utilizzare vari metodi di apprendimento di movimenti complessi per variare i modelli motori esistenti (es. dimostrazione-imitazione, analisi di movimento, visualizzare snodi, esprimere verbalmente)

2.2. Coordinazione	<ul style="list-style-type: none"> • spiegare dal punto di vista neurologico i processi di apprendimento in relazione allo sviluppo della coordinazione (es. dalla coordinazione grezza a quella fine, neurogenesi)
4. Sociologia dello sport	Gli allievi sono in grado di
4.1. Sport e società	<ul style="list-style-type: none"> • cogliere le interazioni tra sport e sviluppi sociali (es. definizioni di sport, politica, economia, media, ecologia, storia, questioni di genere, tendenze, sistemi sportivi)
5. Sport e individuo	Gli allievi sono in grado di
5.1 Allenamento mentale	<ul style="list-style-type: none"> • regolare i processi mentali ed emozionali attraverso un training psicologico mirato (visualizzazione, soliloquio, respirazione)
5.2 Salute	<ul style="list-style-type: none"> • giudicare in modo differenziato gli effetti dello sport sul comportamento e la salute (es. benessere, gestione dei rischi, alimentazione, immagini del corpo)
6. Metodologia della ricerca	Gli allievi sono in grado di
6.1 Progetto di ricerca	<ul style="list-style-type: none"> • progettare, realizzare e analizzare un proprio esperimento (ricerca bibliografica, quesiti, metodi, analisi dei dati, discussione)