

Programmi BROCCA

Sono stati adottati nell'ambito delle sperimentazioni a carattere nazionale, in particolare degli Istituti Tecnici e dei Licei.

a) Programma d'insegnamento della Educazione Fisica nel I° biennio superiore.

Riferimenti generali.

L'educazione mediante il movimento contribuisce allo sviluppo integrale della personalità e si avvale sia dell'educazione del corpo intesa come sviluppo e conservazione ottimale del medesimo sia dell'educazione al corpo intesa come atteggiamento positivo verso il corpo stesso.

L'insegnamento dell'educazione fisica nei primi due anni della secondaria superiore, cioè nel periodo iniziale dell'adolescenza, deve tenere conto dei rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici che avvengono in questa età, della graduale disomogeneità di situazioni personali, delle significative differenze esistenti fra i due sessi e della variabilità del processo evolutivo individuale.

E' comunque essenziale che ogni studente sia guidato ad ottenere un significativo miglioramento delle conoscenze, delle capacità fisiche e delle competenze motorie rispetto alla propria situazione iniziale.

Finalità.

L'insegnamento della Educazione Fisica si propone le seguenti finalità:

- 1- l'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari;
- 2- la maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale;
- 3- l'acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e al coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società;
- 4- la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero;
- 5- l'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo, tramite l'esperienza concreta di contatti socio-relazionali soddisfacenti.

Obiettivi di apprendimento. *

Lo studente al termine del biennio deve dimostrare

a) un significativo miglioramento della sua capacità di:

1. tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato;
2. vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata;
3. compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile;
4. eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare;
5. avere disponibilità e controllo segmentario;
6. realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali;
7. attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili;
8. svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio;

b) di essere in grado di:

9. conoscere e praticare, nei vari ruoli, almeno due discipline individuali e due sport di squadra;
10. esprimersi con il corpo ed il movimento in funzione di una comunicazione interpersonale;
11. trasferire capacità e competenze motorie in realtà ambientali diversificate, là dove è possibile;
12. conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti;
13. organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati.

* Gli obiettivi da 1 a 4 si riferiscono all'ambito delle qualità fisiche, da 5 a 8 alla funzionalità neuromuscolare, da 9 a 11 alle capacità operative e sportive. Gli obiettivi 12 e 13 riguardano l'aspetto teorico-pratico.

Contenuti.*

1. Attività ed esercizi a carico naturale.
2. Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
3. Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.
4. Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione.
5. Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
6. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
7. Attività sportive individuali. Due specialità da scegliere fra atletica leggera, ginnastica artistica, ginnastica ritmica, pattinaggio, nuoto, sci, ecc.
8. Attività sportive di squadra. Due specialità da scegliere fra: pallacanestro, pallavolo, calcio, pallamano, ecc.
9. Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
10. Attività tipiche di ambiente naturale (ove è possibile), sport di orientamento, escursioni, campeggio, vela, ecc.
11. Attività espressive codificate e non codificate.
12. Ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate derivanti dall'attività svolta.
13. Informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento relative alle attività.
14. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta relative alle attività svolte.
15. Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso d'incidente.

* Note generali.

1. La lista non prevede una distinzione in attività fondamentali e complementari in quanto la scelta di una attività può essere condizionata dalla situazione ambientale e dai mezzi disponibili.
2. Le attività elencate devono essere utilizzate tenendo conto che ciascuna di esse, a seconda della metodologia adottata, può essere utile al conseguimento di obiettivi diversi.

Indicazioni didattiche.

Nell'insegnamento dell'educazione fisica vanno tenute preliminarmente presenti due indicazioni generali ugualmente importanti: da un lato la necessità di valutare la situazione iniziale degli studenti nei confronti degli obiettivi che dovranno essere conseguiti e, dall'altro, l'esigenza di individuare modalità diverse nell'applicazione del programma unico in relazione alle differenze esistenti fra i due sessi.

Indicazioni più specifiche per i singoli gruppi di obiettivi possono essere le seguenti.

Miglioramento delle qualità fisiche.

Una scelta adeguata di attività motorie protratte nel tempo in situazione prevalentemente aerobica secondo oculati carichi crescenti e/o adeguatamente intervallati (metodo continuativo - alternato o intervallato - jogging - cross promenade - situazioni sportive, ecc.) promuove il miglioramento della resistenza.

Per lo sviluppo della forza il docente deve porre attenzione, in particolare, alla forza veloce e resistente, utilizzando prevalentemente il carico naturale o bassi carichi addizionali (20-30% del peso corporeo), in esecuzioni dinamiche, non escludendo nessun settore corporeo.

L'incremento della velocità si può ottenere ricorrendo a prove ripetute su brevi distanze (25-30 m) e a tutta quella gamma di esercizi interessanti i diversi distretti corporei che favoriscono il miglioramento della rapidità di esecuzione. Sono altresì utili esercizi che, esigendo dal soggetto una risposta immediata allo stimolo esterno (uditivo, visivo e tattile), favoriscono il miglioramento della velocità di reazione.

La mobilità articolare, nel rispetto dell'età auxologica, è favorita da movimenti ampi ed eseguiti con intervento attivo del soggetto.

Affinamento delle funzioni neuromuscolari.

La presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee e il conseguente controllo del movimento, costituiscono un passaggio fondamentale per l'affinamento delle funzioni neuromuscolari. E' pertanto opportuno scegliere fra i contenuti una vasta gamma di attività individuali e di gruppo, con e senza attrezzi (piccoli e grandi, codificati e non).

Tali attività, utilizzate in forme variate e sempre più complesse e in situazioni diversificate e inusuali, favoriscono un continuo affinamento delle funzioni di equilibrio e di coordinazione per una sempre più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione.

Acquisizione delle capacità operative e sportive.

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie si devono privilegiare le situazioni-problema implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e favorire il passaggio da un approccio globale a una sempre maggiore precisione anche tecnica del movimento.

Una adeguata utilizzazione delle diverse attività permette di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno deve sviluppare nell'ambito a lui più congeniale. A tal fine il docente può anche cogliere e valorizzare stimoli culturali legati alla tradizione e alle realtà locali.

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di competitività, deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva. Le molteplici opportunità offerte dallo sport favoriscono l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche (di arbitraggio, organizzativi, progettuali), promuovendo una maggiore capacità di decisione, giudizio e autovalutazione. In particolari situazioni ambientali e strutturali possono trovare spazio anche sport quali lo sci, il nuoto, il pattinaggio, la vela, ecc.

L'attività motoria realizzata in ambiente naturale e da questo caratterizzata tende alla unificazione di esperienze e conoscenze derivanti da discipline diverse e costituisce occasione per il recupero di un rapporto corretto dell'uomo con l'ambiente.

Per l'attività espressiva, il passaggio da attività globale di tipo espressivo-comunicativo codificata e non codificata a varie tecniche di comunicazione non verbale consente allo studente di leggere criticamente i messaggi corporei propri, gli altrui e quelli utilizzati dai mezzi di comunicazione di massa.

Aspetto teorico-pratico.

E' importante che il docente, cogliendo gli spunti emergenti nello svolgimento dell'attività didattica, non tralasci di spiegare le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni e della prestazione dei primi soccorsi avvalendosi, eventualmente, della collaborazione di Enti e strutture che, nel territorio, abbiano specifica competenza.

Per conquistare una consolidata cultura del movimento e dello sport che si traduca in costume di vita, lo studente deve interiorizzare principi e valori ad essi collegati. Ciò può essere conseguito mediante informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento costantemente correlate con l'attività pratica svolta.

Criteri di valutazione.

Per quanto riguarda la verifica è opportuno tener conto che all'interno di ogni singolo obiettivo deve essere valutato il significativo miglioramento conseguito da ogni studente. Al termine "significativo" si attribuisce un duplice valore: una misura quantitativa, se è possibile la definizione precisa del livello raggiungibile all'interno di un obiettivo; un'indicazione soltanto qualitativa, se tale definizione non è quantificabile. Va sottolineato, infatti, che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle produzioni complesse, categoria per la quale è difficile definire costantemente criteri oggettivi.

Il docente può far ricorso oltre che alla pratica della attività sportive, individuali e di squadra, a prove di valutazione ormai note e/o a prove multiple per la valutazione di qualità e funzioni diverse.

b) TRIENNIO

Finalità.

L'insegnamento di Educazione Fisica si propone le seguenti finalità:

1. L'acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile.
2. Il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzate attività finalizzate e di valutarne i risultati e di individuare i nessi pluridisciplinari.
3. Il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari.

4. L'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio alle attitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute).

5. L'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

Riferimenti generali.

Il programma di Educazione Fisica del triennio della scuola secondaria di secondo grado é la prosecuzione e la evoluzione del programma del biennio precedente.

Esso rappresenta la conclusione di un percorso che mira al completamento della strutturazione della persona e della definizione della personalità per un consapevole inserimento nella società.

Le finalità indicate, coerenti con quelle generali della scuola definiscono l'ambito operativo specifico dell'Educazione Fisica.

Il ruolo prioritario viene dato all'acquisizione del valore della corporeità che, punto nodale dell'intervento educativo, é fattore unificante della persona e quindi di aiuto al superamento dei disagi tipici dell'età giovanile che possono produrre comportamenti devianti.

Solo in questo quadro sarà possibile comprendere in modo corretto la valenza delle altre finalità.

Infatti esse, nell'ordine, mirano a rendere la persona capace in modo consapevole di affrontare, analizzare e controllare situazioni problematiche personali e sociali, di utilizzare pienamente le proprie qualità fisiche e neuro-muscolari, di raggiungere una plasticità neuronale che consenta di trasferire in situazione diverse le capacità acquisite, determinando le condizioni per una migliore qualità della vita.

L'insegnamento della Educazione Fisica, inoltre, deve guidare lo studente a comprendere il ruolo del corpo in ambito sociale, per riconoscerne la valenza sia a livello personale sia a livello comunicativo come avviene in campo sportivo e nel linguaggio del corpo.

Obiettivi di apprendimento.

Lo studente, al termine del triennio, deve dimostrare:

1. di essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità di:
 - 1.1. compiere attività di resistenza, forza, velocità e articularità;
 - 1.2. coordinare azioni efficaci in situazioni complesse;
2. di essere in grado di:
 - 2.1. utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici;
 - 2.2. applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute dinamica;
 - 2.3. praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni;
 - 2.4. praticare attività simbolico-espressive e approfondirne gli aspetti culturali;
 - 2.5. praticare in modo consapevole attività motorie tipiche dell'ambiente naturale secondo tecniche appropriate, là dove è possibile;
 - 2.6. organizzare e realizzare progetti operativi finalizzati;
 - 2.7. metter in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni;
3. di conoscere:
 - 3.1. le caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche degli sport praticati;
 - 3.2. i comportamenti efficaci ed adeguati da adottare in caso di infortuni.

Contenuti.

1. Attività in situazioni significative in relazione all'età degli alunni, ai loro interessi, agli obiettivi tecnici e ai mezzi disponibili:
 - 1.1 a carico naturale e aggiuntivo;
 - 1.2 di opposizione e resistenza;
 - 1.3. con piccoli e grandi attrezzi, codificati e non codificati;
 - 1.4. di controllo tonico e della respirazione;
 - 1.5. con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate;
 - 1.6. di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo.
2. Esercitazioni relative a:
 - 2.1. attività sportive individuali e/o di squadra (almeno due);
 - 2.2. l'organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati;
 - 2.3. attività tipiche dell'ambiente naturale (ove é possibile);

- 2.4. attività espressive;
 - 2.5. l'ideazione, progettazione e realizzazione di attività finalizzate;
 - 2.6. l'assistenza diretta e indiretta connessa alle attività.
3. Informazione e conoscenze relative a:
- 3.1. la teoria del movimento e delle metodologie dell'allenamento riferite alle attività;
 - 3.2. le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso di incidente.

Note generali.

1.1. Le attività elencate devono essere organizzate e utilizzate in modo da soddisfare le esigenze derivanti dalle particolari caratteristiche delle finalità ed obiettivi del programma.

1.2. L'elenco non prevede la distinzione in attività fondamentali e complementari in quanto la loro scelta può essere condizionata dalla situazione ambientale e dai mezzi disponibili.

Indicazioni didattiche.

La fase conclusiva dell'adolescenza e l'inizio della giovinezza sono caratterizzate da un graduale rallentamento dei processi evolutivi, fino alla loro stabilizzazione.

Tale periodo di relativa tranquillità si accompagna normalmente ad un certo equilibrio psicofisico che favorisce nel giovane manifestazioni motorie più controllate ed armoniche e lo aiuta a procedere da modelli relazionali di adesione incondizionata al gruppo verso scelte autonome e più personali.

Inoltre, essendo questo stadio dello sviluppo caratterizzato anche dal prevalere di diversità individuali e della differenziazione psicologica e morfo-funzionale tra i due sessi, dovrà porsi particolare attenzione, in fase di programmazione, all'adeguamento degli itinerari didattici alle caratterizzazioni individuali.

Gli obiettivi, solo in quanto sostanziali alla continua richiesta della consapevolezza e finalizzazione dei procedimenti didattici -aspetti che rappresentano l'evoluzione qualitativa dell'insegnamento della educazione fisica per il triennio secondario superiore- consentono il raggiungimento delle finalità indicate. Essi devono essere considerati non come frammentazione delle attività e dei processi loro connessi, ma come traguardi da raggiungere attraverso attività motorie e sportive compiutamente realizzate e con iniziative di tipo interdisciplinare.

Le caratteristiche, dunque, delle finalità e degli obiettivi richiedono una metodologia basata sulla organizzazione di attività "in situazione", sulla continua indagine e sull'individuazione e autonoma correzione dell'errore. Tale metodologia consentirà di creare i presupposti della plasticità neuronale e della trasferibilità della abilità e competenze acquisite ad altre situazioni ed ambiti.

Conseguentemente, ciascuna attività deve tenere conto, nella sua organizzazione e realizzazione, della necessità di dare spazio ad una serie di varianti operative e al contributo creativo e di elaborazione che ciascuno degli studenti può apportare.

Al fine di far conseguire allo studente la capacità di organizzare progetti autonomi, utilizzabili anche dopo la conclusione degli studi secondari, sono opportune forme di coinvolgimento attivo dello stesso nelle varie fasi dell'organizzazione dell'attività, dalla progettazione alla realizzazione dei percorsi operativi e metodologici da adottare.

L'accertamento della situazione iniziale dello studente consente di programmare in modo efficace l'azione educativa e didattica. Tale programmazione deve tener conto della necessità di riferirsi, per quanto è possibile, ad obiettivi tassonomizzati ed a contenuti da utilizzare in modo processuale, in vista di una corretta valutazione finale dell'intero iter educativo.

La valutazione dello studente deve considerare di apprezzare sia la capacità esecutiva delle varie attività sia la conoscenza teorica e scientifica della disciplina e dei processi metodologici utilizzati, mediante verifiche costituite da prove pratiche, questionari scritti e prove orali.

I programmi che seguono riguardano il solo insegnamento della Educazione Fisica attivato nelle sperimentazioni promosse rispettivamente e dalla Direzione Istruzione Classica, Scientifica e Magistrale all'interno dei Convitti Nazionali che attuano il Liceo Classico Europeo.

Nel primo caso -Linguistico- le ore di insegnamento della EF sono in numero di due settimanali per squadre e debbono aumentare sino ad un massimo di quattro qualora si realizzi l'insegnamento per classi.

Nel secondo caso le ore d'insegnamento settimanale sono due per squadra con la distinzione fra una ora di lezione ed una ora di laboratorio durante: in quest'ultima situazione vi può essere insegnamento per squadra.