

**PROGRAMMI MINISTERIALI PER LA SCUOLA MEDIA INFERIORE.**  
(Vista la L. n. 348 del 16 giugno 1977, D.M. 9 febbraio 1979).

Dalla Premessa Generale.

Programma di Educazione Fisica.

Indicazioni generali.

L'insegnamento dell'educazione fisica, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra naturalmente nel concerto dell'azione educativa della scuola media, portando un particolare contributo alla formazione dell'uomo e del cittadino.

Gli aspetti concorrenti dell'insegnamento dell'educazione fisica sono: la coscienza della corporeità anche come mezzo espressivo pur nell'unità fondamentale della persona umana; lo ordinato sviluppo psico-motorio nel quadro del pieno sviluppo della personalità; la valorizzazione di un ambito privilegiato per lo svolgimento di esperienze formative di vita di gruppo e di partecipazione sociale. Il coordinamento dell'azione didattica del docente di educazione fisica con quella degli altri docenti favorirà inoltre, nell'alunno, l'interiorizzazione di una cultura interdisciplinare, relativamente alle materie con le quali l'educazione fisica più frequentemente entra in contatto. Ciò vuol dire che, ferma restando l'area di professionalità di ciascun docente, l'insegnamento dell'educazione fisica, mentre persegue gli obiettivi suoi propri, può e deve costituire, da un verso verifica vissuta di nozioni apprese, dall'altro stimolo alla chiarificazione di concetti, relativi a discipline diverse. Nessi interdisciplinari con le scienze naturali (avendo particolare riguardo all'educazione sanitaria), con la educazione civica, artistica e musicale sono immediatamente percepibili; ma altri possono venirne continuamente, nella realtà sempre nuova della vita scolastica.

IL programma è unico per il triennio e comune a entrambi i sessi.

Sono rimesse alla responsabile valutazione dell'insegnante, di fronte alle diverse situazioni, la traduzione in concreto del programma e la sua scansione nel tempo, in relazione ai problemi specifici delle singole scolaresche, dei singoli alunni e in relazione alla graduale evoluzione delle motivazioni nell'arco dei tre anni. Ogni alunno, quale che sia la sua condizione (anche handicappato), deve poter trarre giovamento dal servizio apprestato dalla scuola e partecipare alla vita del gruppo con inserimento il più attivo possibile. Le attività saranno articolate in un progetto predisposto annualmente dallo insegnante, didatticamente coordinato nell'ambito delle competenze del consiglio di classe.

Le indicazioni operative che seguono, per esigenza di chiarezza, tracciano distintamente alcune aree fondamentali dell'insegnamento dell'educazione fisica. E' ovvio che nella prassi dell'azione educativa le esercitazioni connesse vanno combinate logicamente nel modo più opportuno, in modo che la successione di sforzi e di carichi risponda anche a rigorose leggi fisiologiche; e curando che ciascuna lezione abbia come protagonista l'alunno con le sue esigenze psicofisiche, e comprenda anche attività particolarmente gradite agli alunni (esercizi sportivi, giochi di gruppo, ecc.) tutte però finalizzate al raggiungimento degli obiettivi prescelti. Anche in ordine all'educazione fisica è necessario tenere conto dell'unità fondamentale della personalità dell'alunno in ogni istante della sua evoluzione. In questo quadro deve essere rispettata il più possibile una gradualità che corrisponda all'ordine insito nello sviluppo fisico onde evitare il verificarsi di ritardi psicofisici spesso irreparabili e di conseguenza fortemente negative.

Ne deriva la necessità di porre massima attenzione al grado di sviluppo psico-motorio che il preadolescente ha acquisito sin dalla scuola elementare anche se spesso questo dato non è adeguato sia per ragioni intrinseche (ritmi personali di sviluppo) sia per motivi di obiettiva difficoltà della scuola di provenienza.

Si suggerisce, conseguentemente, l'adozione di una metodologia che, presupposta una chiarezza di obiettivi e di interventi, si realizzi in una educazione fisica centrata su attività che abbiano la possibilità di colmare le lacune, di sostenere lo sviluppo in ciascuna delle qualità fisiche fondamentali e delle relative capacità (potenziamento fisiologico), il consolidamento ed il coordinamento degli schemi motori di base, la promozione della capacità di vivere il proprio corpo in termini di dignità e di rispetto; la formazione di sane abitudini di previdenza e di tutela della vita, il conseguimento di capacità sociali di rispetto per gli altri.

Sarà, perciò, necessario partire dall'osservazione ed analisi del preadolescente per stabilire il reale livello psico-motorio, proporre situazioni educative personalizzate e seguire, via via, in sede di valutazione, il grado di sviluppo del soggetto correlato ai dati ambientali, relazionali, psico-somatici che costituiscono i tratti essenziali del livello di partenza.

**Obiettivi e indicazioni programmatiche.**

1. Potenziamento fisiologico.

Il potenziamento fisiologico costituisce, oltre un obiettivo di per sé apprezzabile, il presupposto per il normale svolgimento delle attività appresso specificate. In questo ambito vanno curati:

- a) il miglioramento della funzione cardio-respiratoria. Sono noti al riguardo differenti metodi operativi, che hanno in comune i seguenti elementi: il predominio del lavoro di resistenza integrale (regime aerobico); la necessità di integrare questo lavoro con minime, graduali attività in regime anaerobico; l'attenzione da prestare alle tecniche di recupero. Si sottolinea, a questo riguardo, l'utilità della corsa, su distanze opportunamente programmate, nell'arco dell'anno e del triennio possibilmente su terreno vario, con ritmo alterno, con superamento in agilità di ostacoli naturali o predisposti;
- b) il rafforzamento della potenza muscolare. La forza è una componente che determina e influenza il gesto finalizzato. Per l'incremento di questa qualità sono utili gli esercizi a carico naturale o con piccoli carichi (palle zavorrate, bastoni di ferro, altri attrezzi anche adattati). Il rafforzamento della muscolatura delle grandi masse degli arti è inefficace se non associato al rafforzamento del tono dei muscoli della colonna vertebrale e delle cinture delle spalle e del bacino. A scopo preventivo-correttivo può insistersi sul rafforzamento di gruppi muscolari specifici;
- c) la mobilità e la scioltezza articolare. La capacità di eseguire movimenti di grande ampiezza è condizione necessaria per una buona esecuzione di movimento e facilita qualsiasi apprendimento motorio. Sono utili a conseguirla esecuzioni ripetute ai piccoli e grandi attrezzi, assicurando sempre il corretto gioco delle articolazioni in un momento dell'evoluzione delle ossa lunghe;
- d) la velocità. Essa, intesa come capacità di compiere azioni motorie nel più breve tempo, presuppone le altre capacità dianzi elencate, e si sviluppa con l'automatismo del gesto, efficace ed economico. Tale automatismo deve essere suscettibile di adattamento ad una situazione mutevole, portando così alla destrezza.

## 2. Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base.

Premessa la presa di coscienza del proprio corpo da parte dell'alunno, l'aggiustamento dello schema corporeo implica nuove e più ricche acquisizioni relative al rapporto del corpo con l'ambiente. In particolar modo debbono essere ricercate situazioni implicanti rapporti non abituali fra il corpo e lo spazio, quali le capovolte, gli atteggiamenti variati in fase di volo, gli esercizi di acquaticità (dove possibile). L'attrezzo, sia grande che piccolo, codificato e occasionale, sarà considerato in funzione della molteplicità degli stimoli che può offrire. Particolarmente valida può riuscire l'esecuzione di azioni, accuratamente scelte e preferibilmente tratte dai grandi giochi, al fine di verificare e affinare: l'equilibrio posturale e dinamico; la coordinazione generale; l'apprezzamento delle distanze (es., con lanci di precisione, con balzi misurati in corsa) e delle traiettorie (es., esercizi e attività combinate con pallone in spostamento, spostamenti in relazione al piazzamento o al movimento del compagno o del pallone); la rappresentazione mentale di situazioni dinamiche (es., programmazione di azioni di attacco o difesa in giochi sportivi).

Particolare attenzione va posta al consolidamento della lateralizzazione assecondando la naturali e spontanee funzioni di attacco-slancio dominanti e di appoggio-stacco complementare. Tale processo partendo dagli arti superiori dovrà via via influenzare la dominanza a livello dell'emitronco e degli arti inferiori tramite esercizi e tecniche opportune. Queste esercitazioni potranno anche essere finalizzate ad alcuni aspetti della educazione stradale.

## 3. L'attività motoria come linguaggio.

Il movimento è uno dei linguaggi attraverso il quale l'uomo esprime il suo mondo interiore e entra in rapporto con gli altri. Tale linguaggio deve essere utilizzato nella scuola, accanto ai linguaggi verbali, visuali e musicali, per consentire all'alunno l'esplorazione e la valorizzazione di tutti i mezzi d'espressione e d'interrelazione. In questo senso saranno perseguiti tutti i tentativi validi allo scopo di far rappresentare, attraverso la ricerca di movimenti naturali, sensazioni, sentimenti, immagini, idee, sia a livello individuale, sia a livello di gruppo.

## 4. Attività in ambiente naturale.

Costituisce vasto settore dell'attività motoria in cui la scuola si riaggancia alla vita, rinnovando il rapporto uomo/natura. L'insegnante, in relazione all'ambiente in cui opera, privilegerà l'espletamento delle lezioni all'aria aperta o in ambiente naturale. Tali iniziative, se attentamente preordinate nel quadro della programmazione educativa e didattica, da un lato valgono come ulteriore elemento formativo della personalità degli alunni, dall'altro possono costituire occasioni concrete di apprendimento interdisciplinare.

## 5. Avviamento alla pratica sportiva.

L'avviamento alla pratica sportiva si inserisce armonicamente nel contesto dell'azione educativa, in quanto teso allo scopo di contribuire alla formazione della personalità degli alunni e a porre le basi per una consuetudine di sport attivo inteso come acquisizione di equilibrio psico-fisico nel quadro dell'educazione sanitaria. In questa considerazione, l'insegnante troverà modo di inserire nelle lezioni di educazione fisica

l'avviamento a discipline sportive, la cui pratica potrà essere poi sviluppata nell'ambito delle apposite ore di insegnamento complementare.

L'avviamento alle discipline sportive offrirà occasione di utilizzare o scoprire globalmente gesti usuali, quali il correre, il saltare, lo scansare, il lanciare, il prendere, secondo uno scopo, in una continua successione di situazioni problematiche. L'impegno di miglioramento del risultato discende solo dalla logica della ricerca e della verifica del movimento più corretto e preciso; in questo senso lo sport scolastico tende alla disciplina interiore, alla padronanza del corpo, alla formazione e all'affinamento di condotte motorie personali. Il rispetto che deve sempre pretendersi delle regole dello sport e del gioco (siano esse codificate o liberamente concordate) tende ad imprimere una consuetudine di lealtà e di civismo che non può esaurirsi nell'ambito della lezione e della scuola. Gli sport e i giochi di squadra valgono in più a introdurre e consolidare abitudini di collaborazione reciproca.

L'avviamento allo sport comporta naturalmente forme di competizione fra gli alunni. Ciò induce a chiarire che lo agonismo, inteso come impegno a dare il meglio di se stessi nel confronto con gli altri, rientra nella logica dell'educazione e perciò della scuola. Ciò comporta l'acquisizione da parte degli alunni di una coscienza critica nei confronti di comportamenti estranei alla vera essenza dello sport, come la ricerca del risultato a ogni costo o l'assunzione di atteggiamenti divistici.

Infatti una prestazione o una vittoria hanno significato solo in quanto rappresentano il segno di una conquista su se stessi o il frutto di un impegno liberamente assunto e tenacemente perseguito.