



## 1. Contenuti della materia

Nel corso dell'anno scolastico, attraverso le più svariate attività, verranno toccate tutte quelle dimensioni che contribuiscono allo sviluppo ottimale di ogni individuo e cioè:

- la **dimensione biologica**: allenamento della condizione fisica in generale e in particolare di forza-velocità-resistenza-mobilità;
- la **dimensione cognitiva**: apprendimento di regole, tecniche, tattiche, la conoscenza del proprio corpo e del suo funzionamento, le capacità coordinative (orientamento, differenziazione, equilibrio, reazione...);
- la **dimensione relazionale**: tutte le attività che prevedono di stare in gruppo e richiedono collaborazione fra compagni, rispetto, fiducia, tolleranza, sostegno...;
- la **dimensione affettiva**: situazioni motorie che permettono di divertirsi, di sfogarsi, di affrontare nuove sfide, le attività che mettono l'allievo nella condizione di rafforzare la propria autostima, di vincere paure, di credere in se stesso e nelle sue possibilità, di apprendere a gestire situazioni di tensione, la sconfitta, la non riuscita...;
- la **dimensione espressiva**: attività in cui il corpo è un mezzo per trasmettere uno stato d'animo, in cui ci si esibisce, ad esempio eseguendo, sotto gli occhi dei compagni, coreografie, giochi di mimo, sequenze ginniche....

L'ed. fisica, come emerge da quanto descritto sopra, non si occupa solamente di movimento e delle sue manifestazioni visibili all'occhio (come gli spostamenti, gli arresti, le finte, i gesti tecnici), ma anche dei *significati soggettivi* che le sono associati (quali le intenzioni, le percezioni, le emozioni che accompagnano l'allievo che si muove).

Tutte le attività svolte a ed. fisica concorrono al raggiungimento dei *traguardi di fine ciclo Harnos* (fine 4a media), i quali sono esplicitati nel nuovo *Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese*. Questi traguardi sono definiti sulla base delle *competenze* in ed. fisica. Tre sono gli ambiti di competenza principali: competenze psicomotorie - competenze sociomotorie - competenze motorie legate all'ambiente in cui ci si muove.



## 2. Elementi per la valutazione

Nel definire la nota di **profitto** sono considerate le **capacità** (prestazioni, correttezza tecnica, esibizioni di gruppo, applicazione di tattiche, miglioramenti personali...), le **attitudini** (coinvolgimento personale, rispetto dei compagni, rispetto delle regole, gestione delle emozioni, collaborazione, ideazione di strategie risolutive...) e le **conoscenze** (regole, tecniche, tattiche).

Mentre nel definire la nota di **comportamento** si tiene conto di ciò avviene prima, durante e dopo le attività, negli spogliatoi e negli altri spazi occupati durante le lezioni, in particolare riguardo l'osservanza del regolamento scolastico.

## 3. Equipaggiamento

**Lezioni in palestra**: pantaloncini e maglietta (calzamaglia o training), "pantofoline" o scarpe da ginnastica con suola chiara o con dicitura NO MARKING (da utilizzare solo in palestra), biancheria di ricambio, elastico per chi ha capelli lunghi, Ventolin per chi soffre di asma, occorrente per la doccia.

**Lezioni all'esterno**: scarpe da ginnastica, tenuta sportiva adatta alle condizioni meteorologiche (idem come sopra).

**Lezioni in piscina** (classi di 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> media): alle ragazze si richiede il costume intero, ai ragazzi si richiede un costume più corto di metà coscia, occorrente per la doccia. Sono vivamente consigliati il costume aderente, perché facilita il movimento in acqua, e la cuffia per chi ha i capelli lunghi, perché permette una preparazione più veloce per la lezione successiva.

Esortiamo gli allievi a munirsi sempre dell'equipaggiamento sportivo richiesto per le lezioni di educazione fisica, poiché le dimenticanze pregiudicano il regolare svolgimento delle attività.

Durante le lezioni non è consentito indossare orologi, collane, braccialetti, anelli o altro, onde evitare di ferire se stessi o gli altri. Nel limite del possibile gli oggetti di valore sono da lasciare a casa, altrimenti da depositare nell'apposita scatola in palestra. **La scuola declina ogni responsabilità** in caso di danneggiamento, rottura o furto di tali oggetti.

**Come da regolamento scolastico i telefoni cellulari e tutti gli altri apparecchi elettronici devono essere spenti. L'uso improprio (foto, filmati ecc.) negli spogliatoi e negli spazi adiacenti implicherà sanzioni gravi e una denuncia in polizia.**

#### 4. Giustificazioni e dispense

Quando un allievo è presente a scuola, ma non può seguire la lezione, deve giustificare la mancata partecipazione di volta in volta, motivandola nell'apposita tabella inserita nell'agenda scolastica e deve far firmare da un genitore. Per la mancata partecipazione della durata di **un mese e oltre**, è necessario presentare un **certificato medico** (vedi disposizioni cantonali).

#### 5. Igiene personale

Al termine di ogni lezione si raccomanda di fare la doccia. L'igiene personale al termine di un'attività fisica è parte integrante del valore educativo della stessa.

#### 6. Assicurazioni

Per tutte le attività o corsi organizzati dalla scuola, gli allievi non usufruiscono di nessuna assicurazione (ad eccezione dei casi di rottura di denti): i casi di infortunio devono pertanto essere coperti dalla propria assicurazione o cassa malati privata. La scuola non risponde in caso di rottura di occhiali da vista. Per gli allievi che li necessitano, essendo l'EF una materia nella quale è impossibile escludere ogni imprevisto, è consigliato fare uso di occhiali infrangibili o di lenti a contatto.

#### 7. Situazioni particolari

È indispensabile comunicare tempestivamente qualsiasi situazione particolare, problema di salute, malattia, allergia, infortunio, uso di medicinali o qualsiasi altra informazione che possa aiutare a prevenire/ evitare l'insorgere di problemi durante le lezioni di ed. fisica (vedi tagliando Stato di salute).



#### 8. Utilizzo di immagini e filmati

A scopo didattico o valutativo gli allievi potrebbero essere fotografati o filmati dall'insegnante durante la lezione. Per l'eventuale materiale raccolto si garantisce il rispetto della privacy; questo materiale potrebbe eventualmente essere utilizzato, nella formazione di base o continua dei docenti; Dopo l'utilizzo didattico i filmati/ fotografie saranno eliminati. In alcun modo questo materiale sarà pubblicato in rete.

**Restiamo a disposizione per qualsiasi domanda o altra necessità e porgiamo i nostri migliori saluti, augurando a tutti gli allievi un BUON ANNO SCOLASTICO!**

**Giovanna Gamboni, Anna Rusconi, Jarno Carrara**

**VISTO DELLA FAMIGLIA:** la firma è da apporre nell'agenda sul medesimo documento utilizzato per le giustificazioni.