



1. Contenuti della materia

Tutte le attività svolte a ed. fisica (in seguito EF) concorrono al raggiungimento dei *traguardi di fine ciclo Harmos* (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 EF. Tre sono gli ambiti di competenza principali: le **competenze psicomotorie** che si manifestano nelle attività individuali e senza interazione con i compagni, le **competenze sociomotorie** che si manifestano nelle attività con incertezza dovuta alla presenza di partner e/o avversari e le **competenze con incertezza legata all'ambiente fisico**.

Per favorire uno sviluppo globale equilibrato dell'alunno le attività motorie toccano anche differenti dimensioni della personalità. Esse sono cinque e sono trasversali agli ambiti di competenza. La **dimensione affettiva** riguarda le situazioni motorie che permettono per esempio 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 proprie possibilità, di apprendere a gestire situazioni di tensione, la sconfitta, la non riuscita. La **dimensione cognitiva** riguarda per esempio l'apprendimento di regole, di gesti tecnici, di tattiche, la conoscenza del proprio corpo e del suo funzionamento, le capacità coordinative (orientamento, equilibrio, differenziazione, reazione, timing). La **dimensione biologica** riguarda per esempio l'allenamento della condizione fisica in generale e in particolare degli aspetti condizionali della prestazione quali la forza, la velocità, la resistenza e la mobilità. La **dimensione relazionale** riguarda tutte le attività che prevedono di stare in gruppo e richiedono la collaborazione fra compagni, il rispetto, la fiducia, la tolleranza, la valorizzazione reciproca. Da ultimo la **dimensione espressiva** riguarda per esempio le attività in cui il corpo è un mezzo per trasmettere uno stato d'animo, in cui ci si esibisce eseguendo sotto gli occhi dei compagni coreografie, giochi di mimo, sequenze ginniche ecc.



Per concludere l'EF si occupa da una parte di movimento e delle sue manifestazioni visibili all'occhio come gli spostamenti, gli arresti, le finte, i gesti tecnici. Dall'altra parte si occupa anche dei *significati soggettivi* che sono associati al movimento, quali le intenzioni, le percezioni e le emozioni che accompagnano l'allievo mentre 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 che 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

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



In palestra: le calzature sono da utilizzare solo in palestra e possono essere "pantofoline" o scarpe da ginnastica con suola chiara, mentre se hanno una suola scura devono riportare la dicitura **NON-MARKING**; servono inoltre pantaloncini e maglietta (calzamaglia o training), biancheria di ricambio, elastico per chi ha capelli lunghi, Ventolin per chi soffre di asma, occorrente per la doccia.

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

In piscina per le classi di 1^o e 2^o media: alle ragazze si richiede il costume intero, ai ragazzi, se non hanno un costume aderente ma largo, si richiede che non sia più lungo di metà coscia, l'occorrente per la doccia. È vivamente consigliata la cuffia per chi ha i capelli lunghi perché permette una preparazione più veloce alla lezione successiva. Per chi giunge a lezione di nuoto sprovvisto di sacchetto e di

giustificazione sono previsti degli esercizi di allungamento, forza e coordinazione da svolgere a bordo vasca secondo una scheda preparata dai docenti di EF.



Durante le lezioni non è consentito indossare orologi, collane, orecchini, 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. 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.

5. 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 con firma di un genitore. Per la mancata partecipazione della durata di **un mese e oltre**, è necessario presentare un **certificato medico** (vedi disposizioni cantonali).

6. 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 EF (vedi tagliando Stato di salute).



7. 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.

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 e alle loro famiglie un BUON ANNO SCOLASTICO!

Giovanna Gamboni, Anna Rusconi, Jarno Carrara

VISTO DELLA FAMIGLIA: la firma è da apporre sul foglio ED. FISICA: firma per disposizioni e salute.