

Progettare nelle scienze motorie e sportive

Marisa **Vicini**

Molti docenti di educazione fisica sono convinti che il cambiamento di terminologia introdotto dalla Legge Moratti n. 3/2003, grazie alla quale l'educazione fisica ha cominciato a chiamarsi *scienze motorie e sportive*, abbia significato un di meno, una perdita di significato del suo valore educativo. È vero, nella maggioranza dei Paesi europei e del mondo, la disciplina mantiene ancora questo nome¹; ma tale fatto non significa che abbia perso la sua valenza altamente formativa. Alla base di questa modifica vi è, infatti, la volontà di evidenziare una precisa dinamica, quella per cui non è detto che ci sia davvero educazione fisica per il semplice fatto che si insegna questa disciplina, allo stesso modo di come non è scontato che lo sport sia educativo, per il semplice fatto di praticarlo. Le Scienze motorie e sportive, in quanto disciplina scolastica, rappresentano l'insieme delle scienze, (anatomia, fisiologia, storia, psicologia, ecc.), che si occupano del movimento (motorie) e dello sport (sportive), studiando e praticando le quali, gli allievi hanno l'opportunità di sperimentare nell'esperienza concreta dell'agire in palestra, nel tempo libero e nell'extra-scuola, una vera e propria educazione fisica, comprendendo il significato del movimento e dello sport per la loro persona, per la crescita, lo sviluppo, la salute, la consapevolezza del loro corpo, possono cioè, crescere nelle loro competenze che, seppur sollecitate in ambito motorio, valgono per l'intero della persona. Il messaggio che sta alla base del cambiamento terminologico indica, pertanto, una prospettiva, un invito a che le scienze motorie e sportive diventino, davvero e in senso pieno, un'occasione di educazione fisica, un fine, un'opportunità, non un dato di fatto.

La valenza formativa delle scienze motorie e sportive

Il pieno riconoscimento della valenza formativa delle scienze motorie e sportive trova fondamento nella concezione olistica dell'educazione. La persona è più delle sue parti (aree o dimensioni), è un insieme di razionalità, affettività e motricità, dimensioni che coesistono in natura e che devono essere considerate insieme anche nel processo educativo. L'approccio olistico è prima di tutto una consapevolezza, un guardare tutta la persona dell'allievo e non solo la sua testa, il suo corpo o le sue mani. Se si adotta questa prospettiva, le scienze motorie e sportive diventano necessarie tanto quanto le altre discipline, perché sono utili e opportune per favorire l'educazione integrale della persona.

Nelle scienze motorie e sportive sussistono molti elementi che qualificano questa disciplina come altamente formativa. È formativa innanzitutto perché la persona può *creocere in consapevolezza*; per questo motivo, non la si deve ridurre ad una semplice sequenza di movimenti, ma considerarla come un ambito che favorisce un *agire riflessivo e ragionato*. In secondo luogo, è formativa perché, attraverso le esperienze motorie e di gioco l'allievo è sollecitato in modo reale ad *esercitare la responsabilità personale e l'intenzionalità*. Nel gioco, infatti, per esempio, l'allievo può mettere in atto da subito i buoni comportamenti, per vincere deve rispettare le regole, non limitarsi a discutere della loro validità. Il terzo elemento che rende le scienze motorie e sportive una disciplina altamente formativa riguarda il fatto che consente di mettere gli allievi in una situazione concreta, rendendo le *competenze di cittadinanza e Costitu-*

zione, una condizione indispensabile per lavorare insieme, per creare un senso di appartenenza, di aggregazione, di inclusione per gli allievi diversamente abili o problematici. Il quarto elemento che qualifica come formativa questa disciplina (ma non ultimo per ordine di importanza), è che muoversi e fare sport *fa bene alla salute*: praticare l'esercizio fisico in maniera razionale, competere con i compagni, esprimersi col corpo costituisce, infatti, un *importante fattore di benessere personale*, a tutti i livelli, mentale, fisico, psicologico. Mediante le scienze motorie e sportive gli allievi fanno, infatti, esperienza di che cosa significhi assumere stili di vita attivi, corretti e salutari, basati sulla pratica motoria e sportiva.

L'agire consapevole, riflessivo, ragionato, responsabile e autonomo, il rispetto delle regole, il lavoro di gruppo, la collaborazione coi compagni per uno scopo comune, ecc., sono ambiti di esercizio delle competenze personali, per promuovere le quali le scienze motorie e sportive offrono un contributo particolare e imprescindibile, mediante l'utilizzo di strumenti specifici, fra cui, per esempio: il gioco, le tecniche di allenamento, sportive, espressive, di danza, salute, sicurezza, prevenzione, distensione, respiratorie, ecc.

Gli ambiti specifici di competenza delle scienze motorie e sportive

Dopo aver precisato il valore che le scienze motorie e sportive rivestono

¹ Si cfr in merito, G. Klein, K. Hardman, *L'éducation physique et l'éducation sportive dans l'Union européenne*, Dossiers EPS n. 71, tome 1, Edition Revue E.P.S., Paris 2007; e, degli stessi autori, *L'éducation physique et l'éducation sportive dans l'Union européenne*, ibi, n. 72, tome 2, 2008.

n. 1 • settembre 2012, anno LVIII

inserto

99

Scienze motorie e sportive

La proposta **didattica** di SD

Tabella n.1 - Ambiti di competenza delle scienze motorie e sportive.

- | |
|---|
| 1. Ambito della percezione di sé (per la promozione dell'identità personale). In questo ambito le Scienze motorie e sportive contribuiscono allo sviluppo di competenze relative alla costruzione di un'immagine positiva di sé (autostima e consapevolezza); e alla relazione con gli altri. |
| 2. Ambito dello sviluppo delle abilità motorie, sportive, espressive (strumenti culturali). In questo ambito le Scienze motorie e sportive contribuiscono allo sviluppo di competenze relative al movimento e alla gestione delle diverse tecniche sportive, artistico-espressive-comunicative. |
| 3. Ambito della socialità (abilità sociali), maturate grazie a esperienze di relazione col gruppo. In questo ambito le Scienze motorie e sportive contribuiscono allo sviluppo di competenze relative all'esercizio dei diritti e dei doveri (cittadinanza), alla disponibilità all'ascolto e alla collaborazione con gli altri in funzione di uno scopo comune. |
| 4. Ambito della salute (benessere, sicurezza, prevenzione). In questo ambito le Scienze motorie e sportive contribuiscono allo sviluppo di competenze relative all'assunzione di stili di vita attivi, alla cura, rispetto e sicurezza della propria persona, degli ambienti e delle attrezzature. |

sul piano formativo per l'educazione integrale della persona, si evidenziano, di seguito, quattro ambiti specifici di competenza², ai quali si è fatto riferimento per la stesura della proposta dei 24 percorsi da realizzare nei tre anni della secondaria di 1° grado (si cfr. le Tabelle n. 2, 3 e 4), in coerenza coi curricula dei principali Paesi europei (Francia, Germania, Inghilterra, ecc.), e con la normativa italiana (Tabella n.1. Ambiti di competenza delle scienze motorie e sportive).

Le scienze motorie e sportive e Cittadinanza e Costituzione

L'insegnamento di cittadinanza e Costituzione compete ad alcune discipline specifiche (italiano, storia), ma le competenze connesse all'educazione alla cittadinanza secondo Costituzione, che con questo insegnamento si intendono promuovere, è compito dell'intero consiglio di classe, organo chiamato a valutare collegialmente il comportamento degli allievi. Ogni disciplina si deve, pertanto, interrogare su come può contribuire concretamente alla promozione delle competenze di cittadinanza e Costituzione. Il riferimento normativo, in proposito, è il Documento di indirizzo per la spe-

rimentazione dell'insegnamento di 'Cittadinanza e Costituzione', del 4 marzo 2009, all'interno del quale si sono prese in considerazione alcune delle situazioni di compito suggerite ai fini della certificazione delle competenze personali, da promuovere anche mediante il contributo delle scienze motorie e sportive, entro la fine della scuola secondaria di 1° grado. Gli aspetti che si ritengono di maggior rilevanza per le scienze motorie e sportive, sono stati suddivisi, come nel documento, a partire da quattro punti di vista:

- 1. Dignità umana:** ricercare la sicurezza stradale come forma di rispetto della persona; diritto alla salute intesa come valore personale e sociale di cui si è responsabili.
- 2. Identità e appartenenza:** individuare gli elementi delle personali multi appartenenze che contribuiscono a definire la propria identità e le strategie per armonizzare eventuali contrasti che le caratterizzano, nonché le regole di cittadinanza.
- 3. Alterità e relazione:** rispettare le regole e le norme, nonché il valore giuridico del divieto; partecipare consapevolmente al processo di accoglienza e di integrazione tra studenti diversi all'interno della scuola; gestire le dinamiche relazionali proprie della preadolescenza nelle dimensioni dell'affettività, della comunicazione interpersonale e della relazione tra persone diverse.

4. Partecipazione: comprendere e utilizzare i codici e gli strumenti di comunicazione delle diverse istituzioni; collaborare all'elaborazione e alla realizzazione di diversi progetti (salute, ambiente, sicurezza, ecc.), promossi dalla scuola e dal territorio.

Il secondo documento di riferimento è la norma relativa al Nuovo Obbligo d'Istruzione del 2007, al cui interno vengono riportate le otto competenze chiave per l'apprendimento permanente definite dal Parlamento europeo e del Consiglio con Raccomandazione del 18 dicembre 2006³: 1. comunicazione nella madrelingua; 2. comunicazione nelle lingue straniere; 3. competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia; 4. competenza digitale; 5. imparare a imparare; 6. competenze sociali e civiche; 7. spirito di iniziativa e imprenditorialità; 8. consapevolezza ed espressione culturale⁴.

Anche in merito a questa norma, il contributo delle scienze motorie e sportive è di fondamentale importanza, innanzitutto, perché consente di osservare il comportamento degli allievi in situazioni concrete di lavoro e di compito, a partire da un ampio spettro di indicatori, quali l'impegno, l'attenzione, l'assunzione di responsabilità, l'autonomia, la partecipazione, ecc. In secondo luogo, perché le scienze motorie e sportive rappresentano un luogo in cui l'educazione alla cittadinanza viene da subito agita, partecipata, promossa ed esercitata in modo attivo: all'interno della competizione sportiva, dei lavori di gruppo, delle pratiche inclusive, dei percorsi e/o progetti di salute, sicurezza, tutela dell'ambiente, ecc.

Attraverso una serie di esperienze altamente significative e motivanti, gli allievi possono, in sintesi, sperimentare nel concreto che cosa significhi, per esempio, *competenza digitale*, in

² M. Vicini, *Le competenze motorie e sportive nella scuola secondaria*, in L. Eid (a cura di), *Le competenze nelle scienze motorie e sportive. Verso una Literacy motoria europea*, Franco Angeli, Milano 2007, pp. 76-90.

³ M.P.I. *Il nuovo obbligo di istruzione: cosa cambia nella scuola?*, ASagenziascuola, Firenze 2007, pp. 33-44.

⁴ La bozza delle *Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione*, del 30 maggio 2012, indicano le otto competenze chiave come Obiettivi generali del processo formativo, da realizzare al termine del primo ciclo di istruzione. In: www.istruzione.it.

quanto capacità di utilizzo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione in rapporto alla gestione dei dati ricavati da prove e test motori; o capire che cosa voglia dire *imparare a imparare*, nel senso di capacità di apprendere in maniera efficace; o ancora, sviluppare *competenze sociali e civiche*, di particolare interesse per le scienze motorie e sportive, in quanto riguardano tutte le forme di comportamento che consentono alle persone di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale, risolvendo i conflitti che inevitabilmente si evidenziano all'interno di un gruppo o di una squadra. Mediante le scienze motorie e sportive gli allievi possono, inoltre, crescere in quanto a *spirito di iniziativa e ad imprenditorialità*, nella capacità, cioè, di tradurre le idee in azione, con fantasia e creatività, capacità di gestire e di pianificare progetti; o, ancora, possono migliorare la *consapevolezza e l'espressione culturale*, nel senso di far propria la consapevolezza dell'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni secondo la varietà dei mezzi di comunicazione, compreso lo sport e le attività artistico- ritmico-espressive.

La progettazione delle scienze motorie e sportive

La progettazione si presenta come un'operazione di ampio respiro, flessibile, modificabile in itinere, in base a esigenze/bisogni/aspettative/competenze degli allievi, deve tener conto delle risorse del territorio, delle esigenze delle famiglie e delle competenze professionali dei docenti. Per l'impossibilità di definire a priori una progettazione di tal fattura, che tenga conto di tutte le possibili varianti legate al contesto, si suggerisce una proposta che va intesa come una fra le possibili tracce realizzabili, non certo l'unica. Essa consiste in un percorso strutturato in otto proposte per ogni classe (24 nei tre anni), in ciascuna delle quali si trova il riferimento alle seguenti sezioni:

- **Apprendimento unitario in situazione**, che esplicita la dimensione formativa dell'apprendimento che si desidera promuovere, in rapporto alle competenze che si intendono sollecitare.
- **Ambito di competenza atteso** (in riferimento alle scienze motorie e sportive), al cui interno vengono individuate le competenze da svi-

luppare nei percorsi. Si veda in proposito la Tabella di sintesi n.1. Ambiti di competenza delle scienze motorie e sportive.

- **Competenze di cittadinanza e Costituzione**, che indicano il collegamento fra le competenze implicate nei diversi percorsi di scienze motorie e sportive con quelle di cittadinanza e Costituzione.
- **Ambito di contenuto**, in cui si fa un riferimento sintetico agli argomenti trattati a livello disciplinare o pluridisciplinare, che verranno sviluppate nelle proposte di attività mediante esercitazioni, percorsi, progetti, ecc..
- **Attività fisica adattata (A.P.A.)**. Con questa sezione si è voluto dare un risalto particolare alla personalizzazione delle proposte per allievi con problematiche speciali. La personalizzazione è un principio che vale per tutti gli allievi, ma in maniera particolare per quelli che evidenziano una qualche forma di problematica: allievi con disabilità, con disturbi specifici di apprendimento (D.S.A.), con sindromi metaboliche (diabete, obesità), con disagi multiversi, derivanti da bullismo, aggressività, isolamento, difficoltà di integrazione, disturbi alimentari, ecc..

Unità di apprendimento 1		
Classe prima (TABELLA 2)	Classe seconda (TABELLA 3)	Classe terza (TABELLA 4)
<p><i>Eccomi nella nuova scuola!</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi costruiscono qualcosa insieme ai compagni per preparare una festa di accoglienza.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.1. Percezione di sé, per la promozione dell'identità personale.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n. 3. Alterità e relazione, partecipare consapevolmente al processo di accoglienza e di integrazione tra studenti diversi all'interno della scuola.</p> <p>Ambito di contenuto: le Olimpiadi moderne (Londra 2012), e antiche.</p> <p>Attività Fisica Adattata: che cos'è l'A.P.A.?</p>	<p><i>Incontrare l'altro nel gioco</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi organizzano un momento di confronto con varie forme di giochi: presportivi, multietnici, ecc.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n. 3. Socialità (abilità sociali), maturate grazie a esperienze di relazione col gruppo.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n. 3. Alterità e relazione, gestire le dinamiche relazionali proprie della preadolescenza nelle dimensioni dell'affettività, della comunicazione interpersonale e della relazione tra persone diverse.</p> <p>Ambito di contenuto: il gioco nelle sue infinite forme: tradizionali, presportivi, ecc. Varietà di giochi nel rispetto delle diverse tradizioni e culture.</p> <p>Attività Fisica Adattata: adattamento e personalizzazione.</p>	<p><i>Cambiare nel tempo</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi comprendono il significato dei test motori e utilizzano tabelle e grafici (strumenti informatici), per la gestione dei dati che da essi ricavano.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.1. Percezione di sé, per la promozione dell'identità personale.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n. 1. Dignità umana, diritto alla salute intesa come valore personale e sociale di cui si è responsabili.</p> <p>Ambito di contenuto: test motori, riferiti alle capacità di forza, velocità, mobilità e resistenza.</p> <p>Attività Fisica Adattata: la normativa riferita all'A.P.A.</p>

La proposta **didattica** di SD

Unità di apprendimento 2

Classe prima	Classe seconda	Classe terza
<p><i>Dov'è la destra? Dov'è la sinistra?</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi costruiscono delle figure di acrosport e ipotizzano dei percorsi per i quali sono necessarie le capacità di orientamento e la percezione della personale lateralità.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.1. Percezione di sé, per la promozione dell'identità personale.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n. 2. Identità e appartenenza, individuare gli elementi che contribuiscono a definire la propria identità e le strategie per armonizzare eventuali contrasti che le caratterizzano.</p> <p>Ambito di contenuto: acrosport, lateralità e schema corporeo.</p> <p>Attività Fisica Adattata: motricità e disturbi specifici di apprendimento (D.S.A.).</p>	<p><i>Siamo fatti per la fatica</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi realizzano un'attività aerobica, comprendendo il valore della fatica e il significato dei messaggi corporei che la accompagnano.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.2. Sviluppo delle abilità motorie, sportive, espressive.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n. 4. Partecipazione, collaborare all'elaborazione e alla realizzazione di diversi progetti (salute, ambiente, sicurezza, ecc.), promossi dalla scuola e dal territorio.</p> <p>Ambito di contenuto: attività aerobiche.</p> <p>Attività Fisica Adattata: che cos'è la disabilità fisica.</p>	<p><i>Incrementare le proprie performances con l'allenamento: per che scopo?</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi ipotizzano un percorso di allenamento cercando di rispondere alle seguenti domande: perché ci si allena? Con quali tecniche e/o sistemi? Quali sono i benefici che derivano da una costante pratica motoria?</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.4. Salute (benessere, sicurezza, prevenzione).</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n. 4. Partecipazione, collaborare all'elaborazione e alla realizzazione di diversi progetti (salute, ambiente, sicurezza, ecc.), promossi dalla scuola e dal territorio.</p> <p>Ambito di contenuto: i diversi sistemi di allenamento.</p> <p>Attività Fisica Adattata: che cos'è la disabilità sensoriale.</p>

Unità di apprendimento 3

Classe prima	Classe seconda	Classe terza
<p><i>Affrontare una competizione</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi fanno esperienza di una competizione sportiva (gara campestre), vivendola come un momento di confronto attivo, accettando il risultato con equilibrio, senza eccessive esaltazioni per la vittoria o abbattimenti per la sconfitta.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.2. Sviluppo delle abilità motorie, sportive, espressive.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.3. Alterità e relazione, rispettare le regole e le norme, nonché il valore giuridico del divieto (regolamento di una gara)</p> <p>Ambito di contenuto: conoscenza del corpo e del suo funzionamento attraverso l'attività della corsa.</p> <p>Attività Fisica Adattata: attività motoria e obesità.</p>	<p><i>Oggi faccio l'insegnante!</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione. In questo percorso alcuni allievi vengono invitati a insegnare ai compagni delle semplici sequenze di danza, balli di gruppo, hip hop, ecc.. In tal modo si mettono alla prova e capiscono quanto sia difficile insegnare agli altri, ma al tempo stesso, quanto sia bello condividere coi compagni delle attività che piacciono, in cui si è 'competenti'.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.2. Sviluppo delle abilità motorie, sportive, espressive.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n. 4. partecipazione, collaborare all'elaborazione e alla realizzazione di diversi progetti (salute, ambiente, sicurezza, ecc.).</p> <p>Ambito di contenuto: balli di gruppo, attività di animazione e danza.</p> <p>Attività Fisica Adattata: che cos'è la disabilità mentale.</p>	<p><i>La competenza nello sport di squadra</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi riflettono sul significato di competenza nel contesto del gioco di squadra, sulla differenza fra la tecnica, che riguarda le procedure, e la tattica (utilizzo delle giuste abilità in maniera efficace per risolvere un problema), che attiene al campo della competenza.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.3. Socialità (abilità sociali), maturate grazie a esperienze di relazione col gruppo.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.3. Alterità e relazione: rispettare le regole e le norme, nonché il valore giuridico del divieto (regolamento di uno sport di squadra).</p> <p>Ambito di contenuto: tecnica e tattica nei giochi di squadra; attacco e difesa in diversi sport di squadra.</p> <p>Attività Fisica Adattata: il basket in carrozzina.</p>

Progettazione annuale

Unità di apprendimento 4		
Classe prima	Classe seconda	Classe terza
<p><i>Il mio corpo galleggia</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi attraverso l'avvicinamento ad attività acquatiche scoprono come si comporta il corpo umano in acqua, conoscono il suo funzionamento in situazioni insolite, percepiscono i benefici effetti per la salute.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.2. Sviluppo delle abilità motorie, sportive, espressive.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.1. Dignità umana, diritto alla salute intesa come valore personale e sociale di cui si è responsabili.</p> <p>Ambito di contenuto: tecniche di nuoto e attività in ambiente acquatico.</p> <p>Attività Fisica Adattata: disabilità e attività in acqua.</p>	<p><i>Un progetto a tema: il gioco</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi, divisi in piccoli gruppi, stendono un progetto sul gioco, lo realizzano tra di loro e lo valutano, individuando, sulla base di una riflessione critica sull'esperienza, gli aspetti di positività e di criticità.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n. 1. Percezione di sé, per la promozione dell'identità personale; n. 3. Socialità.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n. 4. partecipazione, collaborare all'elaborazione e alla realizzazione di diversi progetti (salute, ambiente, sicurezza, ecc.), promossi dalla scuola e dal territorio.</p> <p>Ambito di contenuto: fantasia motoria, diverse tipologie di giochi.</p> <p>Attività Fisica Adattata: Baskin (sport integrato).</p>	<p><i>Come comportarsi in caso di infortunio</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi simulando una situazione di infortunio, si interrogano sulla percezione delle proprie competenze in ambito di sicurezza; valutano il proprio comportamento in situazioni di rischio.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n. 4. Ambito della salute (benessere, sicurezza, prevenzione).</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n. 1. Dignità umana, diritto alla salute intesa come valore personale e sociale di cui si è responsabili.</p> <p>Ambito di contenuto: sicurezza, primo intervento.</p> <p>Attività Fisica Adattata: la disabilità raccontata nei film.</p>

Unità di apprendimento 5		
Classe prima	Classe seconda	Classe terza
<p><i>Chi non cade, equilibrista è...è...</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi affrontano la tematica dell'equilibrio connesso al tema della sicurezza attraverso la pratica di due sport molto diversi: l'arrampicata sportiva e il windsurf.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.2. Sviluppo delle abilità motorie, sportive, espressive.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.1. Dignità umana, diritto alla salute intesa come valore personale e sociale di cui si è responsabili.</p> <p>Ambito di contenuto: controllo del corpo, forza, equilibrio statico e dinamico nell'arrampicata sportiva e nel windsurf.</p> <p>Attività Fisica Adattata: l'equilibrio statico, dinamico e in volo.</p>	<p><i>Le infinite possibilità del corpo umano</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi fanno esperienza del limite (fisico, sensoriale, motorio, ecc.), al fine di capire le diversità nella risposta e negli adattamenti del corpo umano.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n. 1. Percezione di sé, per la promozione dell'identità personale.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.2. Identità e appartenenza, individuare gli elementi che contribuiscono a definire la propria identità e le strategie per armonizzare eventuali contrasti.</p> <p>Ambito di contenuto: limiti, potenzialità del corpo umano e fantasia motoria.</p> <p>Attività Fisica Adattata: la percezione visiva, uditiva e cinestetica.</p>	<p><i>Arriva il circo: tutti in pista</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi realizzano una performance sul tema del circo combinando le diverse abilità relative alle tecniche circensi.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.2. Sviluppo delle abilità motorie, sportive, espressive.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n. 4. Partecipazione, comprendere e utilizzare i codici e gli strumenti di comunicazione delle diverse istituzioni.</p> <p>Ambito di contenuto: tecniche circensi: jonglage, equilibrismo e giochi d'attore.</p> <p>Attività Fisica Adattata: la coordinazione.</p>

inserto n. 1 • settembre 2012, anno LVIII

inserto

103

Scienze motorie e sportive

La proposta **didattica** di SD

Unità di apprendimento 6

Classe prima	Classe seconda	Classe terza
<p><i>Corpo, spazio e tempo: le dimensioni del movimento</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi attraverso il gioco di squadra della pallamano, sperimentano su di sé che cosa significhi percezione e controllo del proprio corpo (cinestesi, intensità), dello spazio e del tempo (velocità e traiettorie).</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.1. Percezione di sé, per la promozione dell'identità personale.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.2. Identità e appartenenza, individuare gli elementi che contribuiscono a definire la propria identità e le strategie per armonizzare eventuali contrasti</p> <p>Ambito di contenuto: dal gioco dei 10 passaggio al gioco di squadra della pallamano.</p> <p>Attività Fisica Adattata: il Torball (sport adattato).</p>	<p><i>Esprimersi col corpo</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi realizzano una performance utilizzando il linguaggio del corpo; scoprono, in tal modo, le proprie competenze comunicativo-espressive e si rendono conto che ci si può esprimere anche con codici diversi dalla parola.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.2. Sviluppo delle abilità motorie, sportive, espressive.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.3. Alterità e relazioni: gestire le dinamiche relazionali, della comunicazione interpersonale e della relazione tra persone diverse.</p> <p>Ambito di contenuto: il linguaggio del corpo e i suoi indicatori: postura, gestualità, mimica, respirazione e voce.</p> <p>Attività Fisica Adattata: attività per allievi con difficoltà di attenzione.</p>	<p><i>Rappresentare idee e stati d'animo con la postura del corpo</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi eseguono in gruppo una sequenza di "forme" col corpo, dopo una fase di ricerca creativa in cui hanno sperimentato diverse modalità per rappresentare idee, sentimenti, stati d'animo, situazioni, ecc. attraverso la postura del corpo.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.2. Sviluppo delle abilità motorie, sportive, espressive.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.3. Alterità e relazioni: gestire le dinamiche relazionali, della comunicazione interpersonale e della relazione tra persone diverse.</p> <p>Ambito di contenuto: la postura come indicatore del linguaggio del corpo. Rapporto fra postura, stati d'animo e/o sentimenti interiori.</p> <p>Attività Fisica Adattata: attività per allievi aggressivi.</p>

Unità di apprendimento 7

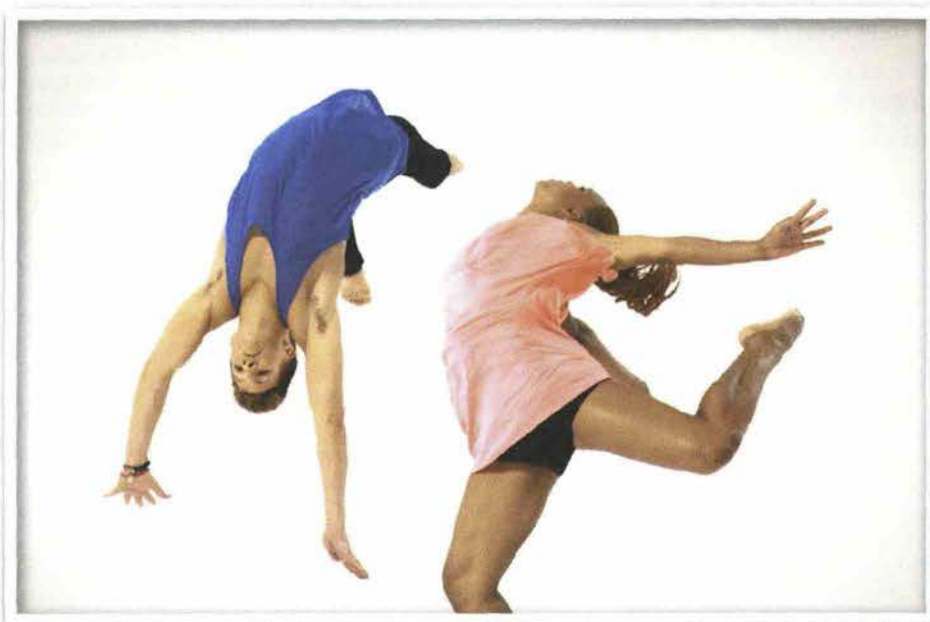
Classe prima	Classe seconda	Classe terza
<p><i>Giocando si impara</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: sulla base di una ricerca condotta nel territorio e in famiglia (nonni), gli allievi recuperano i giochi della tradizione, li imparano e li giocano, confrontando regole, materiali, tecniche di gioco antichi con quelli presenti nei giochi della loro infanzia.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n. 3. Socialità (abilità sociali), maturate grazie a esperienze di relazione col gruppo.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.2. Identità e appartenenza, individuare gli elementi delle personali multi appartenenze che contribuiscono a definire la propria identità e le strategie per armonizzare eventuali contrasti che le caratterizzano, nonché le regole di cittadinanza.</p> <p>Ambito di contenuto: i giochi della tradizione.</p> <p>Attività Fisica Adattata: attività per allievi con difficoltà nel rispetto delle regole.</p>	<p><i>Come allenare la forza muscolare</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi sperimentano forme diversificate di allenamento della forza muscolare, col fine di migliorare le abilità specifiche dell'atletica leggera: corse, salti e lanci.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.2. Sviluppo delle abilità motorie, sportive, espressive.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.1. Dignità umana, diritto alla salute intesa come valore personale e sociale di cui si è responsabili.</p> <p>Ambito di contenuto: atletica leggera e metodi di allenamento dei diversi tipi di forza.</p> <p>Attività Fisica Adattata: attività per situazioni di bullismo.</p>	<p><i>Mi allungo, mi rilasso, mi distendo...</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione: gli allievi attraverso una serie di attività e di giochi, comprendono la differenza fra il concetto di allungamento (stretching) e quello di rilassamento, entrambi finalizzati a creare una condizione di distensione e di benessere.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n. 4. Salute (benessere, sicurezza, prevenzione).</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.1. Dignità umana, diritto alla salute intesa come valore personale e sociale di cui si è responsabili.</p> <p>Ambito di contenuto: tecniche di distensione muscolare, respiratorie e di rilassamento.</p> <p>Attività Fisica Adattata: rilassamento e massaggio per ridurre le tensioni.</p>

Progettazione **annuale**

Unità di apprendimento 8		
Classe prima	Classe seconda	Classe terza
<p><i>Perché bisogna stare dritti?</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione. Gli allievi approfondiscono il tema della sedentarietà e dei danni dell'ipocinesi (paramorfismi). Sperimentano dei percorsi di educazione posturale in cui riflettono sulla necessità di adottare stili di vita attivi come prevenzione di scorrette posture e del mal di schiena.</p> <p>Ambito di competenza atteso n. 4. Salute (benessere, sicurezza, prevenzione).</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.4. Partecipazione, collaborare all'elaborazione e alla realizzazione di diversi progetti (salute, ambiente, sicurezza, ecc.), promossi dalla scuola e dal territorio.</p> <p>Ambito di contenuto: postura, paramorfismi, ginnastica addominale e dorsale per evitare il mal di schiena.</p> <p>Attività Fisica Adattata: attività per soggetti con disagi multipli.</p>	<p><i>Arte, cibo, emozioni ...in danza</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione. Gli allievi riflettono sul tema del cibo utilizzando come spunto per il lavoro delle immagini di quadri famosi. Traducono poi in danza le emozioni che derivano dalla visione di queste immagini, realizzando una sequenza di movimenti in gruppo.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n.2. Sviluppo delle abilità motorie, sportive, espressive.</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.1. Dignità umana, diritto alla salute intesa come valore personale e sociale di cui si è responsabili.</p> <p>Ambito di contenuto: danza, attività di espressione corporea.</p> <p>Attività Fisica Adattata: giochi di espressività e di relazione per disabili mentali.</p>	<p><i>La bici a scuola</i></p> <p>Apprendimento unitario in situazione. Gli allievi realizzano una iniziativa per promuovere le attività in ambiente naturale, con lo scopo di valorizzare l'utilizzo della bicicletta a scuola.</p> <p>Ambito di competenza atteso: n. 4. Salute (benessere, sicurezza, prevenzione).</p> <p>Cittadinanza e Costituzione: n.4. Partecipazione, collaborare all'elaborazione e alla realizzazione di diversi progetti (salute, ambiente, sicurezza, ecc.), promossi dalla scuola e dal territorio.</p> <p>Ambito di contenuto: la bicicletta, gli effetti dell'esercizio fisico in ambiente naturale, il codice della strada.</p> <p>Attività Fisica Adattata: attività per soggetti con disturbi alimentari.</p>

Nell'ultimo numero della rivista

- *Verifica degli apprendimenti: materiali e criteri.*
- *Valutazione/osservazione/certificazione delle competenze.*
- *Percorsi e materiali per l'esame di stato.*



inserto n. 1 • settembre 2012, anno LVIII