Lehrplan
Plan d'instrucziun
Piano di studio 21

Educazione fisica e sport

capitoli introduttivi

CDPE-T
Conferenza dei direttori cantonali della pubblica educazione della Svizzera tedesca

Impressum

Editore:	Dipartimento dell'educazione, cultura e protezione dell'ambiente dei Grigioni
Riguardo al presente documento:	Edizione del 15.03.2016
Immagine di copertina:	Mendel Perkins/iStock/Thinkstock

Copyright:	Titolare dei diritti d'autore e di tutti gli altri diritti: CDPE-D.

Internet:	gr-i.lehrplan.ch

Contenuto

Importanza e obiettivi 2
Indicazioni didattiche 3
Indicazioni strutturali e contenutistiche 8

Importanza e obiettivi

Educazione fisica e sport quale contributo alla formazione olistica

Contributo al mandato educativo e formativo	Il settore disciplinare Educazione fisica e sport fornisce un contributo fondamentale al mandato educativo e formativo della scuola popolare, ampliandolo con la dimensione fisica e motoria. Nelle lezioni di educazione fisica e sport, gli allievi vengono preparati a partecipare alle attività proposte dalla cultura sportiva e del movimento tradizionale e attuale. Conoscono meglio il loro corpo, sviluppano un rapporto consapevole con se stessi e con gli altri e riconoscono i vantaggi dell'attività fisica per la salute e il benessere. Fare dell'attività fisica con gli altri promuove la partecipazione attiva alla comunità scolastica e favorisce la convivenza.
Partecipazione alla cultura sportiva e del movimento	Gli allievi ampliano le competenze individuali in materia di movimento e sport. Imparano a conoscere combinazioni di movimenti, forme di gioco, discipline sportive e forme di competizione. Acquisiscono competenze che permettono loro di partecipare in modo attivo, autonomo e responsabile, anche dopo l'obbligatorietà scolastica, alle attività proposte dall'attuale cultura sportiva e del movimento e di valutarla in modo critico rispetto a possibilità, opportunità e pericoli.
Formazione mediante educazione fisica e sport	Gli allievi migliorano le proprie capacità motorie e la propria condizione fisica e sviluppano aspetti emotivi, sociali, cognitivi, motivazionali e volitivi della loro personalità. Sono confrontati con diverse situazioni di movimento ed eseguono una grande varietà di movimenti fondamentali che possono essere sviluppati al fine di acquisire capacità e abilità sportive. Queste esperienze di movimento costituiscono la base che permette loro di percepire e comprendere il proprio corpo e che conduce un rapporto consapevole con quest'ultimo. Le esperienze positive e il piacere nel praticare del movimento o uno sport sono determinanti per sviluppare un interesse duraturo nei confronti delle attività sportive. Il settore disciplinare Educazione fisica e sport fornisce un contributo alla riflessione e alla valutazione realistica delle proprie capacità. Gli allievi diventano consapevoli delle possibilità di sviluppo del proprio corpo e acquisiscono fiducia in loro stessi grazie alle esperienze positive vissute in ambito sportivo. Tramite l'attività fisica si sviluppano relazioni tra i bambini e gli adolescenti. Nell'interazione con partner e avversario, oltre alle esperienze motorie acquisiscono anche esperienze emotive e sociali. Attraverso l'elaborazione e la valutazione di queste esperienze, le lezioni di educazione fisica e sport forniscono un contributo fondamentale alla promozione delle competenze trasversali.

Educazione fisica e sport quale contributo alla scuola in quanto spazio di sviluppo, apprendimento e vita

Le scuole hanno bisogno di educazione fisica e sport	La materia educazione fisica e sport aiuta le scuole nel darsi un'immagine di sede favorevole al movimento e che promuove la salute. Nella quotidianità scolastica si deve tenere conto del naturale bisogno di muoversi dei bambini e degli adolescenti. Attraverso il regolare movimento, la scuola promuove lo sviluppo e l'apprendimento degli allievi. Gli insegnanti possono favorire l'organizzazione attiva della pausa, fornendo degli stimoli e dei consigli, e sostenere le esigenze di una scuola in movimento. Una scuola che promuove il movimento si caratterizza per offerte sportive scolastiche facoltative che possono essere integrate anche in strutture diurne e fungere da elemento di congiunzione con le attività sportive proposte nelle associazioni. Al di fuori delle lezioni vengono organizzati eventi e campi sportivi. Gli allievi hanno la possibilità di ampliare e applicare le capacità acquisite o di sostenere una competizione sportiva. Al contempo simili eventi rendono possibili esperienze comunitarie che promuovono l'identificazione con la comunità scolastica.

Indicazioni didattiche

Innovazione e tradizione	Il piano di studio del settore disciplinare Educazione fisica e sport si colloca tra innovazione e tradizione. Attraverso l'orientamento alle competenze, nel piano di studio l'attenzione viene indirizzata maggiormente all'applicabilità di capacità, abilità e sapere. Nel settore disciplinare Educazione fisica e sport il saper fare è per tradizione ben radicato. Viene inoltre attribuita maggiore attenzione al sapere e alle attitudini. Corrispondenti aspetti si trovano in ogni ambito di competenza.
Movimento e gioco quali esigenze primarie	Il movimento e il gioco sono esigenze primarie dell'infanzia, che favoriscono l'apprendimento. Si tratta di conservare e promuovere ulteriormente questo piacere per il gioco e questa voglia di fare del movimento attraverso compiti di movimento impegnativi e gratificanti.
Lezioni di educazione fisica e sport multilaterali	La possibilità di vivere varie esperienze di movimento e di praticare diverse discipline sportive facilita agli allievi l'accesso allo sport e promuove lo sviluppo di interessi personali. Le competenze devono essere raggiunte mediante contenuti e metodi diversi, al fine di soddisfare gli interessi e le inclinazioni differenti degli allievi. Le possibilità di sviluppo di ragazze e ragazzi vanno promosse in modo specifico.

Lezioni di educazione fisica e sport multiprospettiche

Aspetti prioritari relativi alle competenze trasversali	Le lezioni di educazione fisica e sport promuovono competenze specifiche e trasversali. Durante le lezioni si presentano molteplici spunti che permettono di promuovere competenze personali, sociali e metodologiche. Nel piano di studio viene messo l'accento sui punti chiave seguenti: Competenze personali: • autovalutazione riflessiva, ad es. nel valutare la propria prestazione attraverso la stima dei propri punti forti e punti deboli. • autonomia, ad es. attraverso il gioco autonomo e corretto. Competenze sociali: • capacità di cooperazione, ad es. attraverso la risoluzione di compiti creativi in gruppi. • capacità di affrontare conflitti, ad es. attraverso la ricerca di soluzioni in situazioni conflittuali. • gestione della molteplicità, ad es. percependo e rapportandosi con rispetto alle forme di movimento ed espressive dell'altro. Competenze metodologiche: • risolvere compiti/problemi, ad es. pianificando, svolgendo e analizzando il processo di allenamento nella corsa di resistenza. (vedi anche *Basi*, capitolo *Competenze trasversali*)
Prospettive pedagogiche	Le prospettive pedagogiche illustrano quanto le lezioni di educazione fisica e sport possono essere importanti da un punto di vista pedagogico e come gli allievi possono essere sostenuti in modo globale nel loro sviluppo. Gli allievi conoscono le prospettive pedagogiche rilevanti per loro. Questo li sostiene nello sviluppo di un interesse duraturo nei confronti delle attività sportive. Le sei prospettive pedagogiche sono: • Potenza: con questa prospettiva si intende la capacità di sostenere delle competizioni sportive, di riflettere sull'importanza della prestazione e di spiegare il proprio punto di vista nei confronti della prestazione. • Gruppo: la comunità è molto importante per l'educazione fisica e lo sport. Con questa prospettiva si tratta di sviluppare un comportamento cooperativo e di vivere la comunità come un elemento di sostegno. • Espressione: con questa prospettiva si tratta di imparare a conoscere le

possibilità espressive offerte dal corpo e di utilizzarle per dare forma al movimento.
- Impressione: con questa prospettiva si tratta di consentire esperienze di movimento e corporee e di promuovere tutte le capacità percettive.
- Rischio: con questa prospettiva si tratta di vivere il fascino delle situazioni dall'esito incerto e di superarle.
- Salute: con questa prospettiva ci si occupa della salute e del benessere fisico, nonché di come l'educazione fisica e lo sport possano favorirli.

Il piano di studio del settore disciplinare Educazione fisica e sport si articola in sei ambiti di competenza (vedi capitolo *Indicazioni strutturali e contenutistiche*). Le prospettive culturali sono contenute in esse. In linea di principio ogni prospettiva pedagogica può essere associata a ogni ambito di competenza e a ogni competenza (vedi illustrazione 1). Nell'attuazione del piano di studio gli insegnanti procedono a una valutazione pedagogica adeguata alla situazione.

Tabella 1: Punti di connessione tra ambiti di competenza e prospettive pedagogiche

	Prestazione	Gruppo	Espressione	Impressione	Rischio	Salute
Correre, saltare, lanciare		■		■		■
Attrezzistica	■		■		■	
Rappresentare e danzare		■		■		■
Giocare	■		■		■	
Scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli		■		■		■
Movimento in acqua	■		■		■	

Pianificazione, svolgimento e valutazione delle lezioni orientati alle competenze

Tenere conto dell'eterogeneità	Nella pianificazione e nell'organizzazione delle lezioni si deve tenere conto delle premesse fisiche, psichiche e cognitive nonché del genere, dell'origine sociale, delle doti e degli interessi. Lezioni di educazione fisica e sport variate con aspettative diversificate per quanto riguarda le prestazioni e un'organizzazione adeguata delle lezioni favoriscono le sfide individuali.
Insegnamento sensibile al genere	L'obiettivo delle lezioni di educazione fisica sensibili al genere consiste nel promuovere il potenziale di movimento, gioco ed espressione attraverso una gestione consapevole delle peculiarità di ragazze e ragazzi, ad es. attraverso un'organizzazione adeguata delle lezioni, attraverso aspettative di prestazione

	differenziate e tenendo conto delle preferenze specifiche dei generi.
Orientamento alle competenze	In ogni ambito di competenza vengono considerati gli aspetti capacità, sapere e attitudine. Questi si manifestano nello sviluppo delle competenze. All'inizio della pianificazione vi è l'identificazione delle capacità, di aspetti legati al sapere e delle attitudini. Tali elementi confluiscono nella pianificazione (a lungo termine) delle lezioni e influenzano così le attività delle lezioni di educazione fisica e sport.
Compiti	Nelle lezioni di educazione fisica e sport i compiti sono impegnativi, interessano competenze specifiche e trasversali e consentono a tutti gli allievi di accrescere le proprie competenze. Nelle lezioni di educazione fisica e sport risultano adatti a tale scopo compiti complessi che stimolano ad agire per risolvere un problema. Esempio: gli allievi provano e analizzano possibili soluzioni per una situazione di gioco di due contro due.
Tempo di apprendimento orientato agli obiettivi	La lezione di educazione fisica e sport è un insieme dai confini non chiaramente definiti; la sua organizzazione dovrebbe richiedere il minor tempo possibile. Un elevato tempo di apprendimento orientato agli obiettivi è un'importante caratteristica di qualità di ogni lezione. Si deve mirare a dare un ritmo alla lezione, vale a dire che l'agonismo e l'attività fisica intensa devono alternarsi a possibilità di rilassamento e riflessione. Il tempo effettivo di attività fisica e di apprendimento può essere aumentato, ad es. • trasferendosi in palestra e cambiandosi nello spogliatoio al di fuori dell'orario della lezione, nella misura in cui l'organizzazione scolastica lo consenta. • affidando a classi diverse l'allestimento e lo smantellamento di un percorso di movimento, operazioni onerose in termini di tempo, all'inizio e alla fine di una mezza giornata. • attraverso il gioco in piccoli gruppi, che permette a tutti gli allievi di avere numerosi contatti con la palla e di svolgere un'attività fisica intensa.
Apprendere movimenti	Nell'apprendimento di movimenti, l'azione deve essere vissuta come un insieme sensato. L'importante è che gli insegnanti stimolino gli allievi a pensare e li sostengano nello sviluppo di una propria idea di movimento (ad es. gli allievi conoscono le caratteristiche del salto in estensione). Affinché venga appreso uno schema di movimento è necessario esercitarlo seguendo vari approcci (ad es. a coppie). Prima che esso si fissi nella memoria a lungo termine sono necessarie molte ripetizioni in condizioni diverse. Si mira a un movimento ottimale dal punto di vista individuale. A tale proposito risultano fondamentali la sensazione e l'idea di movimento (punto di vista personale).
Valutazione orientata alla promozione	Una buona lezione di educazione fisica e sport è caratterizzata da una chiara comunicazione degli obiettivi relativi alle prestazioni e dei criteri di valutazione. Questi si orientano ai progressi di apprendimento individuali, alle competenze di base e agli altri livelli di competenza. Obiettivi di apprendimento e criteri di valutazione trasparenti, giudizi differenziati e feedback individuali costituiscono le basi per una valutazione orientata alla promozione. Il fatto di documentare le esperienze, le conclusioni e le prestazioni (ad es. in un quaderno sportivo o in un diario di apprendimento) favorisce la riflessione degli allievi e contribuisce alla riconsiderazione e al cambiamento delle attitudini.

Sicurezza

In generale	Gli insegnanti adottano le misure necessarie per garantire la sicurezza durante le lezioni. La prevenzione degli infortuni deve essere considerata già nella fase di pianificazione. Mediante compiti idonei, gli insegnanti esortano gli allievi a valutare in modo realistico le situazioni e le proprie capacità. In tale contesto si deve prestare

	particolare attenzione sia agli allievi più temerari, sia a quelli più timorosi. Quanto maggiore è l'età degli allievi e quanto più impegnativi sono i compiti, tanto maggiore sarà l'attenzione da dedicare al riscaldamento. Mediante l'aiuto e la messa in sicurezza reciproci, gli allievi si assumono responsabilità e gli infortuni possono essere evitati. Il rispetto sistematico delle regole e la sportività quale pensiero pedagogico fondamentale contribuiscono in misura sostanziale alla sicurezza e a evitare infortuni. Durante le lezioni di educazione fisica e sport tutte le persone coinvolte indossano un abbigliamento adatto, calzano scarpe idonee e, a seconda della disciplina sportiva, indossano l'equipaggiamento di protezione.
All'aperto	Per le lezioni all'aperto gli insegnanti tengono conto dell'orario, delle condizioni climatiche (caldo/freddo, ozono, vento e precipitazioni) e delle condizioni per praticare una disciplina specifica. Adeguano le misure di sicurezza, la durata e il percorso alle situazioni esterne e alle capacità del gruppo. In caso di attività che rientrano nell'ambito di competenza *scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli* si raccomanda di indossare un casco. Gli insegnanti adottano le misure di sicurezza necessarie per la permanenza in acqua, vicino all'acqua o su imbarcazioni.
Lezioni di nuoto	Per ragioni di sicurezza si raccomanda di ricorrere a un assistente se alle lezioni di nuoto partecipano più di 14 allievi. Ulteriori informazioni relative alla sicurezza in acqua possono essere richieste all'Ufficio per la scuola popolare e lo sport. Gli insegnanti di nuoto dispongono delle competenze necessarie per il salvataggio in acqua. Quale competenza di base per il 2° ciclo il piano di studio prevede che gli allievi sappiano muoversi in acqua e nuotare con sicurezza (controllo della sicurezza in acqua). Gli enti scolastici sono tenuti a offrire ogni volta che ciò è possibile un'occasione per svolgere lezioni di nuoto (ad es. soluzioni regionali, utilizzo di piscine di alberghi durante la bassa stagione).

Raccomandazioni organizzative

Attività fisica nel corso della settimana	Per svilupparsi in modo sano, i bambini e gli adolescenti hanno bisogno ogni giorno di oltre un'ora di attività fisica di intensità medio-alta. Per tale ragione si raccomanda di distribuire in modo regolare sull'arco della settimana le lezioni di educazione fisica. Ciò contribuisce a un sano sviluppo degli allievi.
Lezioni di educazione fisica omogenee ed eterogenee per genere	Per via del loro sviluppo e della loro socializzazione, le ragazze e i ragazzi hanno inclinazioni ed esigenze differenti (ad es. riguardo ai desideri relativi ai temi, all'impiego della forza, all'occupazione dello spazio e all'attenzione da parte degli insegnanti). Per soddisfare le esigenze di entrambi i generi si raccomanda di organizzare perlopiù lezioni separate al più tardi a partire dal 3° ciclo.

Indicazioni relative al 1° ciclo

	(vedi anche *Basi*, capitolo *Tematiche prioritarie del 1° ciclo*)
L'attività fisica fa parte del 1° ciclo	I bambini hanno bisogno di fare del movimento e imparano molto riguardo al movimento. Perciò, i rituali e le offerte di movimento devono fare parte dell'insegnamento quotidiano. Oltre al movimento all'interno, anche le opportunità di muoversi all'aperto e nella natura costituiscono elementi fondamentali della quotidianità scolastica. A partire dall'inizio del 1° ciclo si raccomanda di svolgere almeno una lezione a settimana in palestra.
Settimane bianche	A livello di scuola dell'infanzia, le scuole hanno la possibilità di far vivere ai bambini la neve e il ghiaccio quali elementi per muoversi, giocare e praticare uno sport durante le settimane bianche. Nella scuola dell'infanzia vengono organizzati dei campeggi invernali di una o due settimane che la classe di scuola dell'infanzia svolge insieme senza pernottamento e (se necessario) con trasporto quotidiano verso il comprensorio sciistico. Ulteriori informazioni relative alle settimane bianche possono essere richieste all'Ufficio per la scuola popolare e lo sport. A determinate condizioni, i campeggi svolti nel quadro dello sport scolastico facoltativo vengono sostenuti finanziariamente da G+S e, a titolo complementare, dal Cantone.
Dall'acquisizione di esperienze all'esercizio mirato	Partendo dalle esperienze di movimento acquisite giocando (offerte e compiti di movimento aperti), verso la fine del 1° ciclo l'attenzione si sposta verso l'apprendimento mirato di singole abilità.
Immagine di sé	Bisogna prestare grande attenzione all'immagine che il bambino ha di se stesso. Un clima favorevole all'apprendimento permette di fare delle esperienze positive. Le ragazze e i ragazzi che hanno poca o troppa fiducia in se stessi possono essere sostenuti nello sviluppo di un'autovalutazione realistica con un'adeguata selezione di esercizi e con l'accompagnamento.

Indicazioni strutturali e contenutistiche

Basi giuridiche

Legge sulla promozione dello sport	La legge federale sulla promozione dello sport (2011) mira a incrementare l'attività fisica e sportiva in tutte le fasce d'età e a riqualificare il valore dello sport e dell'attività fisica nell'educazione e nell'istruzione. Essa stabilisce che, nell'ambito dell'insegnamento scolastico, i Cantoni promuovono le opportunità di praticare quotidianamente sport e attività fisica. Secondo quanto previsto dalla Confederazione, nella scuola dell'obbligo sono obbligatorie almeno tre lezioni di educazione fisica alla settimana.

Ambiti di competenza

	Ogni movimento è formato da controllo ed energia, la cui interazione conduce a una sequenza coordinata di movimenti. La promozione della percezione (visiva, acustica, tattile, vestibolare e cinestetica), lo sviluppo di capacità di coordinamento (ad es. equilibrio, capacità ritmiche, di orientamento, di differenziazione e di reazione) e il miglioramento della condizione fisica (velocità, forza, resistenza, mobilità) sono di fondamentale importanza per l'apprendimento di movimenti e interessano tutti gli ambiti di competenza del piano di studio. Questi elementi vengono elencati e resi visibili in singoli ambiti di competenza. Di seguito vengono descritti i sei ambiti di competenza.
Correre, saltare, lanciare	Gli allievi sviluppano ulteriormente le abilità di base correre, saltare, lanciare fino a farne delle discipline dell'atletica leggera. Si esercitano nella corsa di velocità e di resistenza, nella corsa a ostacoli e nella corsa campestre. Imparano a saltare in alto e in lungo nonché a lanciare e gettare oggetti il più lontano o con la maggiore precisione possibile. Osservano i propri progressi e si confrontano con le possibilità e i limiti individuali.
Attrezzistica	Gli allievi acquisiscono esperienze nella gestione della gravità e migliorano la forza e l'agilità. Ampliano il proprio repertorio di movimenti con l'ausilio di diversi attrezzi e danno una forma armonica a combinazioni di movimenti. Gli allievi imparano a valutare i rischi e a superare le paure. L'organizzazione comune di movimenti nonché l'aiuto e la messa in sicurezza contribuiscono a sviluppare la capacità di cooperazione.
Rappresentare e danzare	Gli allievi sanno muoversi a ritmo di musica e migliorano la percezione. Ampliano e approfondiscono le capacità ritmiche, creative ed espressive e sanno eseguire esercizi di destrezza con diversi materiali. Il rispetto nei confronti di sé e degli altri porta a processi di gruppo costruttivi. Imparano a esporsi tramite presentazioni.
Giocare	Giocando gli allievi sperimentano il piacere di giocare e l'agonismo. Scoprono svariate possibilità di gioco, sviluppano idee di gioco e si accordano per giochi da svolgere in comune. Imparano a gestire i successi e le sconfitte. Nell'interazione con partner e avversario, gli allievi migliorano schemi tattici e tecnici relativi a vari o singoli giochi o discipline sportive. Nella competizione imparano a rispettare regole e rituali prestabiliti e ad avere rispetto per gli avversari. Gli allievi hanno l'opportunità di affrontare il tema della gestione delle emozioni, di migliorare la capacità di affrontare i conflitti e di tematizzare aspetti relativi al fair play.
Scivolare, muoversi su ruote, condurre veicoli	Gli allievi migliorano le proprie abilità nelle tecniche di scivolamento, movimento su ruote e conduzione di veicoli. Ciò promuove in particolare l'equilibrio. A seconda della situazione locale acquisiscono esperienze con la bicicletta, i pattini in linea, i pattini da ghiaccio, gli sci o lo snowboard. Gli allievi possono trasferire le capacità e abilità acquisite ad attività sportive extrascolastiche. Vengono promossi gli aspetti legati alla sicurezza e alla sostenibilità, favorendo un rapporto responsabile tra essere umano e natura.

Movimento in acqua	Gli allievi sono in grado di valutare la situazione relativa alla sicurezza in acqua, vicino all'acqua e su imbarcazioni e sanno comportarsi in modo adeguato. La capacità di nuotare in modo sicuro riveste un'importanza centrale. Oltre ad apprendere le tecniche di nuoto, acquisiscono determinate competenze in altri ambiti degli sport acquatici quali i tuffi, le immersioni o il salvataggio in acqua.