

Programma della scuola elementare

EDUCAZIONE SPORTIVA

Curricolo della materia

Classe I: 105 ore
Classe II: 105 ore
Classe III: 105 ore
Classe IV: 105 ore
Classe V: 105 ore
Classe VI: 105 ore
Classe VII: 70 ore
Classe VIII: 70 ore
Classe IX: 64 ore
TOTALE: 834 ore

Scuola elementare bilingue

Classe I: 105 ore
Classe II: 105 ore
Classe III: 105 ore
Classe IV: 87,5 ore
Classe V: 87,5 ore
Classe VI, VII, VIII: 70 ore
Classe IX: 64 ore
TOTALE: 746 ore

Scuola elementare con lingua d'insegnamento italiana

Classe I: 105 ore
Classe II: 105 ore
Classe III: 87,5 ore
Classe IV: 87,5 ore
Classe V: 105 ore
Classe VI: 105 ore
Classe VII: 70 ore
Classe VIII: 70 ore
Classe IX: 64 ore
TOTALE: 799 ore

Programma per la scuola elementare
EDUCAZIONE SPORTIVA
Curricolo della materia

Membri della Commissione di materia, autori del programma:

dr. Marjeta Kovač, Università di Lubiana, Facoltà dello sport
Nives Markun Puhan, Istituto dell'educazione della Repubblica di Slovenia
Breda Lorenci, Istituto dell'educazione della Repubblica di Slovenia
Leonida Novak, Istituto dell'educazione della Repubblica di Slovenia
dr. Jurij Planinšec, Università di Maribor, Facoltà di pedagogia
Iztok Hrastar, Istituto dell'educazione della Repubblica di Slovenia
Karmen Pleteršek, Scuola elementare Vič, Lubiana
Vesna Muha, Scuola elementare Srečko Kosovel, Sežana

Correzioni redazionali del programma in lingua slovena:

dr. Gregor Jurak, Università di Lubiana, Facoltà dello sport
Miran Voglar, Scuola elementare Poljčane

Recensori del programma in lingua slovena:

dr. Marjeta Kovač, Università di Lubiana, Facoltà dello sport
Nives Markun Puhan, Istituto dell'educazione della Repubblica di Slovenia

Responsabile di edizione del programma in lingua slovena: Alenka Štrukelj

Revisione linguistica del programma in lingua slovena: Nataša Purkat

Traduzione in lingua italiana: Jan Radojkovič

Revisione linguistica: Dr. Sergio Crasnich, Guido Križman

Edito dal: Ministero dell'Istruzione, delle Scienze e dello Sport, Istituto dell'educazione della Repubblica di Slovenia

Per il Ministero: dr. Simona Kustec

Per l'Istituto dell'educazione della RS: dr. Vinko Logaj

Edizione digitale

Lubiana, 2020

Indirizzo (URL): https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/Narodno-mesano-obmocje-Slovenske-Istre/S-italijanskim-ucnim-jezikom/UN_sport_OSIJ_prevod.pdf

Il curricolo aggiornato della materia è stato approvato dal Consiglio degli esperti della Repubblica di Slovenia per l'istruzione generale nella seduta n. 140 del 17 febbraio 2011.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani COBISS.SI-ID=305048832 ISBN 978-961-03-0476-0 (pdf)

INDICE

1	PREMESSE	4
1.1	Indicazioni generali	4
1.2	Contenuti e strutturazione della materia	5
2	OBIETTIVI GENERALI	7
3	OBIETTIVI OPERATIVI E CONTENUTI	9
3.1	Primo ciclo	9
3.1.1	Obiettivi operativi	9
3.1.2	Contenuti pratici e teorici	11
3.1.3	Contenuti teorici generali	15
3.2	Secondo ciclo	16
3.2.1	Obiettivi operativi	16
3.2.2	Contenuti pratici e teorici	17
3.2.3	Contenuti teorici generali	22
3.3	Terzo ciclo	23
3.3.1	Obiettivi operativi	23
3.3.2	Contenuti pratici e teorici	24
3.3.3	Contenuti teorici generali	29
4	STANDARD DI APPRENDIMENTO	30
4.1	Primo ciclo	30
4.2	Secondo ciclo	33
4.3	Terzo ciclo	35
5	INDICAZIONI DIDATTICHE	38
5.1	Realizzazione degli obiettivi della materia	38
5.1.1	Partecipazione alle ore di educazione sportiva	38
5.1.2	Programmazione degli obiettivi operativi e dei contenuti nel programma annuale	38
5.1.3	Misurazione e monitoraggio delle capacità motorie e delle caratteristiche fisiche	43
5.1.4	Sicurezza degli alunni durante le ore di educazione sportiva	44
5.1.5	Intensità e durata	45
5.1.6	Successo e motivazione degli alunni	45
5.1.7	Giornate sportive	46
5.1.8	Scuola in natura	47
5.2	Individualizzazione e differenziazione	48
5.3	Collegamenti interdisciplinari	49
5.4	Verifica e valutazione del sapere	52
5.5	Area specifica/particolarità	53

1 PREMESSE

L'educazione sportiva a scuola si configura come un continuo processo di arricchimento di conoscenze, di sviluppo di abilità e capacità, nonché come un elemento importante per lo sviluppo della personalità e dei rapporti tra le persone. Un'attività sportiva regolare e di qualità contribuisce a un armonioso sviluppo biologico, psicologico e sociale della persona, al rilassamento, alla neutralizzazione delle conseguenze negative della vita sedentaria e di altri stili di vita non salutari. Gli alunni vengono costantemente e accuratamente educati e preparati, in vista della loro futura vita di adulti, a usare in modo ottimale il proprio tempo libero praticando attività sportive, ad adottare uno stile di vita sano, a prendersi cura del proprio benessere, della propria salute e vitalità con ottimismo.

1.1 Indicazioni generali

Linee guida per l'insegnante:

- L'educazione sportiva contribuisce allo sviluppo integrale dei bambini e dei ragazzi,
- Deve essere rispettato il principio di uguaglianza per tutti gli alunni¹, le loro differenze e particolarità,
- Il processo pedagogico va costruito in modo che ogni alunno sia motivato e abbia successo,
- Il programma offre margini di autonomia alla scuola e all'insegnante, ma allo stesso tempo richiede di assumersi la responsabilità dell'adeguatezza della scelta dei contenuti, delle forme e dei metodi di lavoro e organizzazione,
- Gli alunni devono essere costantemente incoraggiati a praticare l'attività fisica, il loro sviluppo e i risultati raggiunti vanno incessantemente valorizzati,
- Il gioco, come forma di rilassamento ed educazione, va inserito in ogni ora di educazione sportiva,
- Gli alunni devono essere incoraggiati a creare rapporti interpersonali positivi e a tenere un comportamento sportivo corretto (*fair-play*),
- Agli alunni dotati e agli alunni con necessità particolari devono essere dedicate specifiche attenzioni,
- L'attività sportiva deve essere collegata con altre materie d'insegnamento (interdisciplinarietà),
- L'attività didattica deve prevedere l'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione,
- Deve essere garantito il rispetto degli standard e dei parametri normativi previsti, nonché della sicurezza durante le attività.

¹ Il termine alunno in questo programma vale sia per gli alunni sia per le alunne.

1.2 Contenuti e strutturazione della materia

Il programma di educazione sportiva si svolge in tutte le classi della scuola elementare. Nelle scuole elementari con lingua d'insegnamento italiana il programma prevede 799 ore in totale e cinque giornate sportive l'anno. Il programma, che dedica particolare attenzione allo sviluppo motorio degli alunni, è suddiviso in tre cicli, in modo da facilitare lo svolgimento dei contenuti, la corretta metodologia didattica e l'organizzazione delle attività. In ciascun ciclo la scuola offre tre tipi di attività:

- Obbligatorie per tutti gli alunni,
- Offerte dalla scuola – l'iscrizione è libera e a discrezione degli alunni,
- Attività aggiuntive, che la scuola può offrire – l'iscrizione è libera a discrezione degli alunni.

Attività obbligatorie per tutti gli alunni

Primo ciclo	Secondo ciclo	Terzo ciclo
<ul style="list-style-type: none">• lezione regolare e corso di nuoto (20 ore) nelle classi II o III,	<ul style="list-style-type: none">• lezione regolare,	<ul style="list-style-type: none">• lezione regolare,
<ul style="list-style-type: none">• 5 giornate sportive l'anno.	<ul style="list-style-type: none">• 5 giornate sportive l'anno	<ul style="list-style-type: none">• 5 giornate sportive l'anno

Attività offerte dalla scuola, che prevedono l'iscrizione libera a discrezione degli alunni, in cui è presente l'educazione sportiva

Primo ciclo	Secondo ciclo	Secondo ciclo
	<ul style="list-style-type: none">• scuola in natura/campi scuola - attività invernali, nuoto	
<ul style="list-style-type: none">• attività d'interesse,	<ul style="list-style-type: none">• attività d'interesse,	<ul style="list-style-type: none">• attività d'interesse,
<ul style="list-style-type: none">• ore di recupero	<ul style="list-style-type: none">• ore di recupero	<ul style="list-style-type: none">• ore di recupero

Attività aggiuntive, che la scuola può offrire – l'iscrizione è libera a discrezione degli alunni

Primo ciclo	Secondo ciclo	Terzo ciclo
		<ul style="list-style-type: none"> • materie opzionali obbligatorie e attività di ballo
<ul style="list-style-type: none"> • gare sportive, cerimonie e saggi scolastici 	<ul style="list-style-type: none"> • gare sportive, cerimonie e saggi scolastici 	<ul style="list-style-type: none"> • gare sportive, cerimonie e saggi scolastici
<ul style="list-style-type: none"> • corsi, scuole in natura, campo scuola sportivo o altre forme di insegnamento 	<ul style="list-style-type: none"> • corsi, scuole in natura, campo scuola sportivo o altre forme di insegnamento 	<ul style="list-style-type: none"> • corsi, scuole in natura, campo scuola sportivo o altre forme di insegnamento
<ul style="list-style-type: none"> • programmi sportivi aggiuntivi, 	<ul style="list-style-type: none"> • programmi sportivi aggiuntivi, 	<ul style="list-style-type: none"> • programmi sportivi aggiuntivi,
<ul style="list-style-type: none"> • iniziativa »un minuto per la salute«, 	<ul style="list-style-type: none"> • iniziativa »un minuto per la salute«, 	<ul style="list-style-type: none"> • iniziativa »un minuto per la salute«,
<ul style="list-style-type: none"> • attività durante la ricreazione 	<ul style="list-style-type: none"> • attività durante la ricreazione 	<ul style="list-style-type: none"> • attività durante la ricreazione
<ul style="list-style-type: none"> • sezioni con contenuti sportivi aggiunti 	<ul style="list-style-type: none"> • sezioni con contenuti sportivi aggiunti 	<ul style="list-style-type: none"> • sezioni con contenuti sportivi aggiunti

Per una maggiore sicurezza e per rispettare il principio di individualizzazione consigliamo che il numero di alunni rispetti i parametri numerici previsti per le scuole elementari con lingua d'insegnamento italiana.

Nel secondo e terzo ciclo, quando possibile, gli alunni vengano divisi per sesso.

Parametri numerici particolari si applicano anche per le attività di nuoto, sci, ciclismo e escursionismo.

2 OBIETTIVI GENERALI

L'educazione sportiva persegue principalmente:

- La soddisfazione del bisogno primario di gioco e movimento degli alunni,
- Lo sviluppo delle capacità motorie e funzionali in base alle caratteristiche individuali di ogni alunno,
- L'apprendimento di varie e numerose abilità motorie e di conoscenze nel campo dello sport,
- Lo sviluppo della capacità di vivere lo sport come esperienza emozionale e cognitiva.

Nel programma della scuola elementare, l'educazione sportiva si propone il raggiungimento dei seguenti obiettivi generali:

- Acquisire un livello idoneo di abilità motoria e uno stile di vita sano:
 - sviluppo fisico e motorio, postura corretta,
 - controllo del corpo durante lo svolgimento di movimenti e di posizioni,
 - stile di vita sano (preparazione fisica generale adatta; cura del proprio corpo/igiene; corretta alimentazione; rilassamento; equilibrio tra studio, attività fisica, riposo e sonno; maggiore resistenza alle malattie; capacità di resistere alla fatica; capacità di neutralizzare gli effetti negativi dello stile di vita moderno),
- Acquisire le conoscenze e abilità necessarie a partecipare a varie attività sportive:
 - essere in grado di praticare sport in modo sicuro e responsabile,
 - incoraggiare la creatività,
- Comprendere l'importanza di una regolare attività fisica e sportiva per valorizzare il tempo libero,
- Sviluppare un rapporto positivo verso lo sport come arricchimento della persona:
 - appagamento nel movimento, nella resistenza alla fatica e nel raggiungimento dei propri obiettivi,
 - sviluppo della fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità,
 - educazione a un rapporto consapevole, maturo e rispettoso verso la natura e l'ambiente,
- Formare un modello positivo di comportamento (reciproca collaborazione, tolleranza verso le diversità, lealtà e rispetto delle regole della competizione sportiva e del *fair-play*).

Una corretta e adeguata scelta dei contenuti, delle forme e dei metodi di lavoro, unitamente all'individualizzazione degli obiettivi, consente agli alunni di vivere l'attività fisica in armonia e in modo rilassato, imparando allo stesso tempo le caratteristiche di determinati sport e l'importanza dell'attività fisica. Gli alunni sviluppano i valori dello sport e comprendono la sua importanza nella cultura della società, nonché lo riconoscono come parte fondamentale di uno stile di vita sano.

Con un'attività sportiva costante e di qualità, l'alunno arricchisce la propria cultura del sapere motorio:

- Le abilità motorie si conciliano con lo sviluppo biologico dell'alunno,
- Il sapere acquisito permette all'alunno, nel proprio tempo libero, di praticare sport diversi in sicurezza e consapevolezza,
- L'alunno comprende l'importanza del movimento e dello sport per il benessere psico-fisico,
- L'alunno pratica sport con continuità.

3 OBIETTIVI OPERATIVI E CONTENUTI

Gli obiettivi operativi sono definiti per trienni e suddivisi in quattro gruppi indirizzati verso:

- Un'adatta efficienza motoria (sviluppo fisico, sviluppo delle capacità motorie e funzionali),
- L'acquisizione di abilità motorie e saperi necessari a partecipare in modo sicuro e responsabile alle diverse attività sportive,
- La comprensione dell'importanza dello sport e del movimento,
- La formazione di atteggiamenti, abitudini e modalità comportamentali idonei a vivere lo sport come esperienza piacevole.

Gli obiettivi vengono raggiunti per mezzo di una molteplicità dei contenuti, che si sviluppano progressivamente di classe in classe. In *corsivo* sono riportati i contenuti aggiuntivi e di maggior difficoltà: essi non sono obbligatori, e l'insegnante può inserirli discrezionalmente nel proprio programma annuale in base alle caratteristiche del territorio, alle tradizioni, alle possibilità della scuola e agli interessi degli alunni.

3.1 Primo ciclo

3.1.1 Obiettivi operativi

Sviluppare adatta efficienza motoria (sviluppo fisico, sviluppo delle capacità motorie e funzionali)		
Classe I	Classe II	Classe III
Gli alunni migliorano la propria efficienza motoria:		
<ul style="list-style-type: none">• acquisiscono padronanza degli schemi motori e posturali,		
<ul style="list-style-type: none">• migliorano le capacità motorie e funzionali: coordinazione, forza, velocità, elasticità e mobilità articolare, precisione, equilibrio, resistenza,		
<ul style="list-style-type: none">• eseguono movimenti con vari ritmi e con accompagnamento musicale,		
<ul style="list-style-type: none">• confrontano la propria efficienza motoria in riferimento al proprio sviluppo biologico.		

Acquisire padronanza di diverse forme di movimento naturale, di giochi e di sport		
Classe I	Classe II	Classe III
Gli alunni acquisiscono i modelli di movimento basilari e fanno esperienze con le quali è possibile sviluppare conoscenze riguardanti gli sport, in modo che:		
<ul style="list-style-type: none">• eseguono con scioltezza le forme naturali di movimento,		

<ul style="list-style-type: none"> controllano consapevolmente il corpo con posizioni e movenze differenti, attraverso direzioni di movimento, su diversi piani e assi del corpo, 	
<ul style="list-style-type: none"> imitano oggetti, animali, fenomeni e oggetti naturali, 	
<ul style="list-style-type: none"> esprimono le loro emozioni e il proprio stato d'animo con il movimento del corpo, 	
<ul style="list-style-type: none"> usano vari attrezzi sportivi: il plinto, la panchina, la spalliera, la cavallina, i palloni, le corde, i bastoni, i cerchi, gli ostacoli, le racchette ecc., 	
<ul style="list-style-type: none"> eseguono i movimenti di base dell'atletica, della ginnastica e dei giochi con la palla, 	
<ul style="list-style-type: none"> eseguono movimenti con palloni di tipo diverso, in giochi di squadra con regole adattate e semplificate, 	
<ul style="list-style-type: none"> eseguono balli per bambini e balli popolari appositamente scelti, 	
<ul style="list-style-type: none"> <i>prendono confidenza con l'acqua fino ad arrivare allo scivolamento,</i> 	<ul style="list-style-type: none"> riescono a nuotare per 25 metri in acqua profonda utilizzando una tecnica di nuoto,
<ul style="list-style-type: none"> eseguono vari giochi sulla neve e sul ghiaccio, 	<ul style="list-style-type: none"> eseguono vari giochi sulla neve e sul ghiaccio, <i>pattinano sul ghiaccio, sciano, praticano sci di fondo, usano lo snowboard.</i>

Vivere lo sport come un'esperienza piacevole ed educare con il gioco

Classe I	Classe II	Classe III
Gli alunni:		
<ul style="list-style-type: none"> controllano i movimenti del proprio corpo e mettono alla prova le proprie capacità, 		
<ul style="list-style-type: none"> sviluppano l'autostima, la determinazione, la persistenza e lo spirito competitivo/l'agonismo, 		
<ul style="list-style-type: none"> acquisiscono le abitudini igieniche di base legate all'attività sportiva, 		
<ul style="list-style-type: none"> formano modelli comportamentali positivi (comportamento amichevole e tollerante con i compagni, rispetto delle regole dei giochi, lealtà e fair-play, rispetto per l'attrezzatura sportiva presente a scuola, rispetto verso la natura e l'ambiente). 		

Comprendere l'importanza del movimento e dello sport

Classe I	Classe II	Classe III
Gli alunni:		
<ul style="list-style-type: none"> conoscono la postura corretta 	<ul style="list-style-type: none"> comprendono l'importanza di una postura e igiene personale corrette 	
<ul style="list-style-type: none"> conoscono l'abbigliamento e le calzature adatte all'attività sportiva, 		
<ul style="list-style-type: none"> nominano posizioni del corpo, vari movimenti, modalità di apprendimento, 		
<ul style="list-style-type: none"> conoscono diverse superfici e attrezzi sportivi, 		
<ul style="list-style-type: none"> conoscono le regole di giochi semplici, 		<ul style="list-style-type: none"> conoscono le regole di giochi complessi e di alcuni giochi di squadra con la palla
<ul style="list-style-type: none"> conoscono i concetti basilari della sicurezza in palestra, nel campo giochi, in piscina, sulla neve e durante un'escursione 	<ul style="list-style-type: none"> rispettano i concetti basilari della sicurezza in palestra, nel campo giochi, in piscina, sulla neve e durante un'escursione 	

3.1.2 Contenuti pratici e teorici

FORME NATURALI DI MOVIMENTO E GIOCHI		
Classe I	Classe II	Classe III
Contenuti pratici		
Forme naturali di movimento: varie forme di camminata, corse, lanci, salti, arrampicate, quadrupedie, rotolamenti, portare/rotolare/tirare/spingere oggetti, cadute, ecc. Giochi con diversi obiettivi didattici		
Contenuti teorici		
Perché ci riscaldiamo: che cosa vuol dire essere veloci, elastici, precisi e resistenti. Le regole dei giochi e il rispetto del comportamento sportivo.		
		Valorizzare i risultati individuali e di gruppo.

ALFABETO ATLETICO		
Classe I	Classe II	Classe III
Contenuti pratici		
Camminata e corsa in natura.		
Corsa su distanze brevi con partenza alta in modo rilassato e coordinato.		
Giochi di reattività.		
Giochi a staffetta con elementi di corsa, salti e lanci.		
Salto di ostacoli bassi con stacco a un piede.		
Salto a una determinata distanza con stacco a piedi uniti dal posto e con piccola rincorsa, spinta a un piede e atterraggio a piedi uniti.		
Salto su un attrezzo o sui materassi con breve rincorsa e spinta a un piede. Basi del salto in alto.		
Lancio della pallina e del vortex dal posto.	Lancio della pallina e del vortex dal posto e con rincorsa. Lanci di vari palloni in modi diversi.	
Contenuti teorici.		
Rincorsa, stacco, atterraggio, distanza.	Ritmo della corsa, rincorsa, stacco, atterraggio, misurazione delle distanze.	

ALFABETO DELLA GINNASTICA ARTISTICA			
	Classe I	Classe II	Classe III
Contenuti pratici			
Esercizi ginnici, anche con attrezzi vari e con accompagnamento musicale.			
Scavalco degli attrezzi come ostacoli.			
Basi dell'acrobatica	Rotolamenti, dondolamenti, spinte in appoggio sulle mani, candela, capovolta in avanti.	Rotolamenti, dondolamenti, spinte con appoggio sulle mani, candela, capovolta in avanti e all'indietro. <i>Ruota.</i>	

Volteggio	Salto oltre la panchina, trave con appoggio delle mani. Salto sul plinto in posizione verticale con appoggio sui piedi o sulle ginocchia (fino a un'altezza di 80 cm)	Salto oltre la panchina, trave. Salto sul plinto in posizione verticale con appoggio sui piedi o sulle ginocchia (fino a un'altezza di 100 cm).
Sospensioni e appoggi	Arrampicata su spalliere, panchina rialzata, corde, pertica; oscillazioni, Capovolta indietro, con le gambe sotto lo staggio, sulla sbarra.	
Esercizi di equilibrio su superfici strette	Panchina: quadrupedie, arrampicate, camminate e salti in diverse direzioni, salti in diverse direzioni, uscita con salto in estensione	Panchina e trave bassa: quadrupedie, arrampicate, camminate in diverse direzioni, salti a piedi uniti e a un piede in diverse direzioni, posizioni di equilibrio, giro su due avampiedi, uscite.
Ginnastica ritmica (con accompagnamento musicale)	Salto con le corde. Vari tipi di salti. Diverse posture basilari.	Salto con le corde. Vari tipi di salti, giri, esercizi di equilibrio (rondine ...).
Contenuti teorici		
Termini sulla posizione nello spazio	Avanti, indietro, su, giù, lateralmente, destra, sinistra.	
Nominare le posizioni basilari	Nominare le posizioni delle mani, delle gambe e del busto. Posizione verticale, sdraiata, seduta, a raccolta, sulle ginocchia, sospensione, appoggio, ecc.	

GIOCHI DI BALLO		
Classe I	Classe II	Classe III
Contenuti pratici		
Movimenti del corpo o di sue alcune parti (fluttuare, ondeggiare, roteare, cadere). Imitazione di oggetti, animali, piante, eroi fiabeschi (con accompagnamento musicale e ritmico).		
Movimenti dettati da stimoli interni (per esprimere emozioni, stati d'animo, caratteristiche funzionali di oggetti) e esterni (diversi tipi di musica, diversi oggetti).		
Interpretazione di ritmi elementari battendo le mani o con movimenti semplici.		
Esercizi per la respirazione e il rilassamento.		
Balli per bambini: conte, giochi di ballo ecc.		
Balli popolari elementari/semplici.		
Basi dell'aerobica e collegamento con i passi in una coreografia semplice con accompagnamento musicale.		
Contenuti teorici		
Il ruolo del movimento e del ritmo nella vita quotidiana. Ritmo uniforme e variabile. Strumenti musicali e ritmici per seguire il movimento.		
Balli popolari e tradizioni della Slovenia.		

GIOCHI CON LA PALLA		
Classe I	Classe II	Classe III
Contenuti pratici		
Giochi con palle, palloni e palloncini usando le mani, i piedi, il bastone, la racchetta, sul posto e in movimento. Rotolamento e trasferimento di vari tipi di palloni in diversi modi.		
Palleggi con la mano e controllo della palla con il piede o con il bastone sul posto, in movimento lineare e con cambio di direzione.		
Tiri verso bersagli fissi facendo rotolare il pallone, tirando il pallone con la mano, calciandolo con il piede, colpendolo con un bastone.	Tiri verso bersagli fissi e mobili in movimento rotolando il pallone, lanciando il pallone con la mano, calciandolo con il piede, colpendolo con un bastone.	
Passaggio e ricezione di un pallone leggero con due mani sul posto.	In movimento passaggio della palla con una o due mani, ricezione e palleggio. Passaggio e stop della palla con la parte interna ed esterna del piede sul posto e in movimento.	
Lanci e controllo del movimento di un palloncino con la mano o con il piede.	Lanci e controllo del movimento di un pallone leggero con le mani o usando la racchetta.	
Giochi di staffetta con la palla.		
Giochi elementari con la palla e giochi di squadra con regole semplici.		
Contenuti teorici.		
Terminologia usata negli sport con la palla. Regole dei giochi e rispetto del comportamento sportivo.		

L'ABC DEL NUOTO		
Classe I	Classe II	Classe III
<i>(per le scuole che possiedono le condizioni e per quelle in cui si svolgono corsi di acquaticità)</i>	La scuola deve organizzare un corso di nuoto della durata di 20 ore in seconda o terza classe.	
Contenuti pratici		
Camminata e corsa in acqua bassa con diversi esercizi e giochi.		
Esercizi per sperimentare la resistenza dell'acqua: immersione della testa, immersione della testa con osservazione sott'acqua, espirazione in acqua, galleggiamento e scivolamento.		
Tuffo spontaneo (tuffo sulle gambe).		
Collegamento degli elementi di acquaticità con giochi elementari in acqua bassa.	Collegamento degli elementi di acquaticità con giochi elementari in acqua.	
Uno stile di nuoto.	Esercizi per la sicurezza in acqua e stili: libero, rana, dorso	
Contenuti teorici		
Pericoli in acqua, soprattutto durante i tuffi in acqua. Sicurezza in piscina. Cambio del costume bagnato con il costume asciutto, regole sull'igiene dentro e fuori dall'acqua.		

ESCURSIONISMO		
Classe I	Classe II	Classe III
Contenuti pratici		
Ogni anno almeno due escursioni. Una è più impegnativa dal punto di vista della lunghezza e del dislivello.		
Marcia di <i>orienteeing</i> a squadre su sentiero contrassegnato.		
Contenuti teorici		
Conoscenze di base dell'escursionismo (calzatura, vestiario, zaino, idratazione).		Conoscenze di base sulle escursioni (calzature, vestiario, zaino, ritmo, idratazione, termoregolazione).
Caratteristiche della località in cui si svolge l'escursione.	Caratteristiche geografiche, storiche e scientifiche della zona in cui si svolge l'escursione.	
Salvaguardia della natura.		

MISURAZIONE E MONITORAGGIO DELLE CAPACITÀ MOTORIE E DELLE CARATTERISTICHE FISICHE		
Classe I	Classe II	Classe III
Contenuti pratici		
Esecuzione di vari test per misurare l'efficienza motoria.		
Contenuti teorici		
Cosa misuriamo (tempo, distanza, numero di ripetizioni).	Uso e comprensione di varie unità di misura (minuto, secondo, metro, centimetro, numero di ripetizioni...). Metodi di misurazione. Comparazione dei grafici dei propri risultati individuali.	

CONTENUTI AGGIUNTIVI (offerti dalle scuole che possiedono le condizioni necessarie allo svolgimento)

ATTIVITÀ INVERNALI (per le scuole che possiedono le condizioni adatte alla giornata sportiva invernale)		
Classe I	Classe II	Classe III
Contenuti pratici		
Giochi sulla neve. Slittino. Pattinaggio.		
		Passo (alternato) e pattinata con spinta con gli sci di fondo.
Sci alpino: adattamento agli sci e forme basilari di scivolamento: esercizi sul posto, giochi elementari e poligoni; scivolamento lineare, a spazzaneve e in posizione <i>klin</i> ; cambi di direzione semplici. Imparare a rialzarsi dopo una caduta. Sci su terreni con leggera pendenza. Adattamento allo <i>skilift</i> .	Sci alpino: le basi: curva <i>klin</i> , spinta in curva <i>klin</i> con appoggio del bastoncino e curva base. Sci su terreni con pendenza media. Aumento della velocità di scivolamento, movimento (su e giù), e posizione parallela degli sci prima del cambio di direzione (controllo della velocità con l'inclinazione degli sci). Uso degli impianti di risalita.	

Contenuti teorici		
Pericoli sulle piste da sci, da slittino e di pattinaggio. Attrezzatura e accessori per gli sport invernali.		
PROGRAMMA SPORTIVO SOLE D'ORO E »CICIBAN PLANINEC«		
Classe I	Classe II	Classe III
Contenuti pratici		
<i>Programma sportivo Sole d'oro (pattinaggio in linea – roller, bici, sci ...) e marce del programma »Ciciban planinec«</i>		
Contenuti pratici		
<i>La sicurezza nei vari sport.</i>		

3.1.3 Contenuti teoretici generali

Attrezzatura sportiva, accessori sportivi, loro denominazione e uso corretto, preparazione e riordino dell'attrezzatura in sicurezza.
Concetti basilari: su, giù, destra, sinistra, dentro, fuori, avanti, indietro, laterale, dritto, ad arco, basso, alto, lento, veloce, posizione verticale, a gambe divaricate, sull'avampiede, a raccolta, sulle ginocchia, seduta, sdraiata, posizioni delle mani, delle gambe e del busto, salto, spinta a due piedi, spinta a un piede, piede di spinta, salto sull'attrezzo, uscita, arrivo al suolo, volteggio, riga, fila, gruppo, cerchio.
Importanza del ritmo nel movimento e nella vita.
Regole basilari dei giochi e rispetto del comportamento sportivo. Importanza delle regole nella vita, a scuola e durante i giochi.
Regole della collaborazione in un gruppo.
Igiene personale.
Importanza del vestiario e delle calzature adatti.
Importanza del riscaldamento prima di un'attività fisica.
La sicurezza in palestra, sul campo di gioco, in acqua, durante un'escursione, sulla neve ...
Salvaguardia dell'ambiente.

L'insegnante spiega i contenuti teorici durante lo svolgimento dei contenuti pratici.

Le indicazioni didattiche si trovano al capitolo 5.

3.2 Secondo ciclo

3.2.1 Obiettivi operativi

Sviluppare adatta efficienza motoria (sviluppo fisico, sviluppo delle capacità motorie e funzionali)		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Gli alunni migliorano l'efficienza motoria:		
<ul style="list-style-type: none">sviluppano una postura corretta con il controllo consapevole del proprio corpo		
<ul style="list-style-type: none">migliorano le proprie capacità motorie e funzionali: coordinazione, forza, velocità, elasticità e mobilità articolare, precisione, equilibrio, resistenza aerobica,		
<ul style="list-style-type: none">recepiscono il ritmo nel movimento,		
<ul style="list-style-type: none">confrontano la propria efficienza motoria in riferimento alla crescita, al proprio sviluppo e ai valori medi della popolazione.		

Acquisire conoscenze che consentano la partecipazione a varie attività sportive		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Gli alunni sviluppano le loro conoscenze dello sport in modo che:		
<ul style="list-style-type: none">sanno gestire e maneggiare vari attrezzi e requisiti sportivi (palle, corde, bastoni, cerchi, ostacoli, racchette ecc.),		
<ul style="list-style-type: none">corrono, saltano e lanciano diversi requisiti sportivi in vari modi,		
<ul style="list-style-type: none">controllano coscientemente il proprio corpo durante le posizioni e i movimenti ginnici in varie direzioni, attorno a diversi assi, su vari attrezzi e con vari requisiti sportivi,		
<ul style="list-style-type: none">eseguono elementi tecnico- tattici basilari di mini giochi sportivi.	<ul style="list-style-type: none">Usano gli elementi tecnico-tattici basilari dei mini giochi sportivi in situazioni di gioco adattate.	
<ul style="list-style-type: none">eseguono determinati balli per bambini, popolari e collettivi		
<ul style="list-style-type: none">nuotano per 50 metri seguendo le regole della sicurezza (esercizio grazie al quale si aggiudicano il delfino di bronzo),		
<ul style="list-style-type: none">sciano in sicurezza.		

Comprendere l'importanza del movimento e dello sport		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Gli alunni:		
<ul style="list-style-type: none">denominano gli attrezzi sportivi e conoscono il loro uso corretto,		
<ul style="list-style-type: none">usano la terminologia sportiva di base,		
<ul style="list-style-type: none">conoscono le caratteristiche degli sport, soprattutto di quelli tradizionali per la Slovenia (alpinismo, sci ecc.),		
<ul style="list-style-type: none">rispettano le regole dei mini giochi di squadra,		
<ul style="list-style-type: none">conoscono l'importanza del ritmo e del tempo durante il movimento,		
<ul style="list-style-type: none">comprendono i vantaggi dell'uso dell'abbigliamento e delle calzature sportivi adatti alle diverse situazioni (allenamento, gara, condizioni metereologiche ecc.),		

<ul style="list-style-type: none"> • conoscono e rispettano le regole di comportamento e i principi basilari della sicurezza (in palestra, sul campo di gioco, in acqua, a bordo piscina, in montagna, sulle piste da sci ...), 	
<ul style="list-style-type: none"> • conoscono e comprendono l'importanza di un'attività fisica regolare e intensa per il nostro organismo, il nostro benessere, la nostra salute e per una postura corretta, 	
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscono i fattori dell'efficienza motoria (caratteristiche fisiche, capacità motorie e funzionali), 	<ul style="list-style-type: none"> • comprendono l'importanza di un regolare monitoraggio dell'efficienza motoria.

Formare e sviluppare atteggiamenti, abitudini e modalità comportamentali idonei a vivere lo sport come un'esperienza piacevole

Classe IV	Classe V	Classe VI
Gli alunni:		
<ul style="list-style-type: none"> • formano e sviluppano atteggiamenti positivi (perseveranza, fiducia, collaborazione e aiuto, tolleranza, rispetto per le diversità, rispetto del comportamento sportivo, cura per l'attrezzatura sportiva e comprensione dell'importanza dell'abbigliamento sportivo adatto, salvaguardia della natura), 		
<ul style="list-style-type: none"> • comprendono le differenze individuali di efficienza motoria, 		
<ul style="list-style-type: none"> • rispettano le regole igieniche collegate all'attività fisica (cambiarsi, lavarsi, pulizia della palestra e dello spogliatoio, cura del proprio abbigliamento sportivo), 		
<ul style="list-style-type: none"> • comprendono l'importanza della salvaguardia della natura e del patrimonio culturale. 		

3.2.2 Contenuti pratici e teorici

FORME NATURALI DI MOVIMENTO, GIOCHI E PREPARAZIONE FISICA GENERALE

Classe IV	Classe V	Classe VI
Contenuti pratici		
Forme naturali di movimento, giochi ed esercizi per lo sviluppo armonico dei movimenti, della forza, della velocità, dell'equilibrio, elasticità e mobilità articolare e resistenza. Giochi con varie finalità educative (sviluppo delle capacità motorie e funzionali, riscaldamento e rilassamento, perfezionamento delle abilità motorie, sviluppo della creatività, collaborazione e aiuto reciproco, socializzazione, divertimento).		
Contenuti teorici		
Capacità motorie di base. Importanza di una buona preparazione fisica per uno stile di vita sano.		

ATLETICA		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Contenuti pratici		
Staffette, corse con diverse posizioni di partenza, corsa veloce usando la partenza alta e bassa, corsa di resistenza in natura con ritmo leggero.		
Esercizi per migliorare la tecnica della corsa.		
Poligono dei salti e staffette. Salto in lungo con rincorsa breve usando la zona di stacco. Vari tipi di salti multipli: salto triplo, quadruplo, a cinque passi, a sette passi ... Salto in alto oltre l'elastico, con rincorsa breve, usando la tecnica a forbice.		
Lancio di una pallina (da tennis o del peso di 250 g) o del <i>vortex</i> , dal posto e con breve rincorsa.	Lancio di una pallina (da tennis o del peso di 250 g) o del <i>vortex</i> , dal posto e con breve rincorsa. Lancio di una palla da 1 kg in vari modi.	Lancio di una pallina (da tennis o del peso di 250 g) o del <i>vortex</i> , dal posto e con breve rincorsa. Lancio di una palla da 1 kg in vari modi.
		Getto del peso (2-4 kg).
Contenuti teorici		
Concetti basilari dell'atletica: pista, corsia, partenza, arrivo, piede di stacco, invasione, salto nullo. Comandi della partenza alta e bassa. Misurazioni con il metro e il cronometro. Misurazione del battito cardiaco.		

GINNASTICA ARTISTICA			
	Classe IV	Classe V	Classe VI
Contenuti pratici			
Esercizi ginnici. Scavalcamo degli attrezzi come ostacoli, poligoni e staffette.			
Acrobatica	Capovolta avanti e indietro; capovolta saltata avanti con rincorsa su materasso grosso; spinte in appoggio sulle mani; esercizi preparatori per la ruota.	Capovolte avanti e indietro in vari modi; capovolta tuffata su materassi morbidi; ruota, verticale con assistenza.	Capovolte avanti e indietro in vari modi; capovolte su una pila di materassi; ruota, verticale con assistenza o sulle spalliere.
Volteggio	Salti sul plinto con diversi appoggi, staccata oltre la cavallina con assistenza; vari salti verso il basso. Esercizi preparatori per i salti dal minitrampolino, salto a pennello e salto framezzo.		
Sospensioni e appoggi	Arrampicata su vari attrezzi (corda, pertica ...), capovolta indietro attorno allo staggio con assistenza, oscillazioni in appoggio e in sospensione, uscita da appoggio frontale con slancio all'indietro. Passaggio dall'appoggio ritto frontale all'appoggio ritto centrale con assistenza.		
Esercizi di equilibrio su superfici strette	Panchina e trave bassa: camminata con vari esercizi, giro, esercizi di equilibrio (rondine), salti diversi a uno o due piedi, diverse uscite dall'attrezzo.		
Ginnastica ritmica	Salti con la corda sul posto e in movimento, in vari modi. Diversi tipi di salto, giri su un piede, esercizi di equilibrio, esercizi con cerchi e nastri.		

Contenuti teorici	
	Postura corretta del corpo. Esercizi ginnici come metodo di riscaldamento (esercizi di allungamento e di forza). Termini delle posizioni e dei movimenti del corpo. Sicurezza e aiuto reciproco, importanza del rispetto delle regole, impugnature.

BALLO		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Contenuti pratici		
Movimenti del corpo e delle sue parti in diverse direzioni, su diversi piani del corpo e utilizzando varie forze. Giochi di ballo. Collegamento degli elementi dei balli popolari tipici di varie regioni. Semplici balli standard e latino-americani (passi base e combinazioni). Esercizi di rilassamento e per una corretta respirazione. Creazione di forme di espressività coreutica su un tema prescelto. Elementi di aerobica e loro collegamento in una semplice coreografia con accompagnamento musicale. <i>Elementi dello yoga e altre tecniche di rilassamento.</i>		
Contenuti teorici		
Termini basilari legati alla musica e al ballo: ritmo, tempo, dinamica. Importanza del ritmo nel movimento e nella vita. Caratteristiche dei balli popolari sloveni. Galateo del ballo.		

MINI GIOCHI DI SQUADRA

MINI PALLACANESTRO/MINIBASKET		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Contenuti pratici		
<u>Tecnica</u> : diversi tipi di palleggi statici, palleggio in movimento, palleggio con cambi di direzione e cambiando mano, arresto dopo il palleggio, tecnica (movimento) del pivot. Diversi tipi di passaggi a due mani sul posto e dopo il palleggio; ricezione a due mani. Tiro da fermo (o tiro piazzato), e in palleggio a due e/o una mano. Movimento con passi laterali.		
Passaggi e ricezione in corsa	Ricezione della palla dopo lo smarcamento, taglio e giro verso il canestro	Il terzo tempo.
<u>Tattica</u> : cambi di direzione e tiri dopo l'arresto. Attacco con un giocatore. Contropiede 1 : 0. Marcamento passivo del giocatore con e senza palla.	Smarcamenti e tagli con diverse conclusioni. Attacco con due giocatori. Contropiede 2 : 0.	Attacco con tre giocatori. Marcamento del giocatore con e senza palla.
<u>Gioco</u> : staffette con elementi della pallacanestro, giochi elementari, piccoli giochi di squadra con regole adattate. Giochi 1 : 1 su un canestro con difesa passiva.	Giochi 2 : 2 su un canestro con difesa passiva.	Giochi 3 : 3 su un canestro (gioco 3 : 0, gioco continuo 3 : 3, gioco 3 : 3 con le regole del gioco su due canestri). Difesa passiva.
Contenuti teorici		
Termini basilari riguardanti la tecnica e la tattica della pallacanestro. Regole fondamentali del minibasket e segni arbitrali di base. Comportamento sportivo.		

MINI PALLAVOLO/MINIVOLLEY		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Contenuti pratici		
Giochi elementari per lo sviluppo della velocità, dell'orientamento nello spazio e della collaborazione. Movimenti vari con il pallone. Staffette.		
Elementi tecnici basilari: palleggio e <i>bagher</i> .	Elementi tecnici basilari: palleggio, <i>bagher</i> , <i>alzata</i> , servizio (o battuta) basso.	Elementi tecnico-tattici basilari: palleggio e <i>bagher</i> con cambio della direzione di volo della palla, <i>alzata</i> , servizio, ricezione del servizio.
Varianti di gioco 1 : 1 e 2 : 2		Gioco 2 : 2 e 3 : 3 e mini pallavolo.
Contenuti teorici		
Termini basilari riguardanti la tecnica e la tattica della pallavolo (palleggio, <i>bagher</i> , passaggio, servizio, ricezione...). Regole fondamentali del minivolley e segni arbitrali di base. Comportamento sportivo.		

MINI PALLAMANO/MINI HANDBALL		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Contenuti pratici		
Giochi elementari, staffette e giochi con regole adattate, contenenti elementi tecnico-tattici basilari della pallamano.		
Elementi tecnico-tattici basilari: ricezione, palleggio, passaggio, smarcamento senza palla.	Elementi tecnico-tattici basilari: ricezione, passaggio, passaggio lungo, palleggio, penetrazione con la palla, tiro in doppio appoggio. Smarcamento senza palla. Marcamento dell'attaccante senza palla.	
Giochi elementari, staffette e giochi con regole adattate.	Gioco 3 + 1 e 4 + 1 con difesa a uomo.	
Contenuti teorici		
Termini basilari riguardanti la tecnica e la tattica della pallamano. Regole fondamentali del minihandball e segni arbitrali di base. Comportamento sportivo.		

MINI CALCIO/CALCETTO		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Contenuti pratici		
Giochi elementari per lo sviluppo della velocità, dell'orientamento nello spazio e della collaborazione, contenenti elementi tecnico-tattici del calcio.		
Elementi tecnici basilari senza palla (smarcamento, cambi di direzione) e con la palla (palleggi, controllo della palla, passaggio, ricezione o stop, tiro).		
Elementi tattici: posizione difensiva e marcamento degli attaccanti. Le basi della collaborazione tra due, tre o più giocatori.		
Giochi 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3		
Contenuti teorici		
Termini basilari riguardanti la tecnica e la tattica del calcio (passaggio, tiro ...). Regole fondamentali del calcetto e segni arbitrali di base. Comportamento sportivo.		

NUOTO E ATTIVITÀ ACQUATICHE (scuola in natura estiva)		
Classe IV	Classe V	Classe VI
		Nella classe VI la scuola verifica l'abilità di nuoto degli alunni.
Contenuti pratici		
Uno o due tecniche di nuoto. Partenza scolastica, virata scolastica, immersione. Elementi di salvataggio in acqua e di auto-salvataggio.		
Contenuti teorici		
Importanza della capacità di nuotare. Proprietà e caratteristiche dell'acqua. Igiene in acqua e in riva o a bordo vasca, pericoli dei tuffi a testa e pericoli in acqua profonda.		

SCI E ATTIVITÀ INVERNALI (per le scuole che possiedono le condizioni, scuole in natura, giornata sportiva invernale)		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Contenuti pratici		
Giochi sulla neve. Slittino. Pattinaggio. Passo (alternato) e pattinata con spinta con gli sci da fondo. Sci alpino: forme basilari dello sci alpino – spina in curva <i>klin</i> con appoggio del bastoncino e curva base. Uso degli impianti di risalita. <i>Forme avanzate dello sci alpino – curva dinamica a raggio lungo o stretto. Sci su pista con pendenze maggiori. Controllo della velocità: con pendenza leggera curva condotta (tecnica carving), con pendenza maggiore curva derapata (tecnica combinata). Appoggio corretto dei bastoni. Mantenimento degli sci paralleli in tutte le fasi della curva. Pratica corretta dello sci negli snow-park.</i>		
Contenuti teorici		
Tipi di neve. Riscaldamento prima dell'attività. Regole FIS di condotta in pista. Regole di comportamento sulla pista di slittino e di pattinaggio. Pericoli sulla pista da sci, di slittino e di pattinaggio e modalità di reazione in caso di incidente o infortunio. Attrezzatura per gli sport invernali.		

ESCURSIONISMO		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Contenuti pratici		
Due escursioni – marcia di orienteering su sentiero contrassegnato	Due escursioni, di cui una più impegnativa per dislivello	Due escursioni, di cui una più impegnativa su sentiero contrassegnato
Contenuti teorici		
Pericoli in montagna. Sicurezza durante le marce in montagna: abbigliamento, calzatura, zaino, ritmo di camminata, alimentazione, idratazione. Pronto soccorso in montagna: ferite, vesciche, punture di insetti, protezione dagli insetti. Influsso delle attività di marcia e camminata sul nostro organismo. Salvaguardia della natura (conoscere la natura, cura per un ambiente pulito). Individuazione e indicazione dei punti cardinali con l'uso del sole e dell'orologio. Conoscenza dell'ambiente circostante con l'aiuto della mappa.		

MISURAZIONE E MONITORAGGIO DELLE CAPACITÀ MOTORIE E DELLE CARATTERISTICHE FISICHE		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Contenuti pratici		
Esecuzione di vari test per la misurazione dell'efficienza motoria.		
Contenuti teorici		
Processi di misurazione. Perché monitorare il proprio sviluppo motorio e fisico. Valorizzazione dei propri risultati.		

CONTENUTI AGGIUNTIVI		
Classe IV	Classe V	Classe VI
Contenuti pratici		
<i>Pattinaggio in linea - roller, bici, tennistavolo, mini tennis, elementi di arti marziali, badminton, snowboard ecc. Programmi sportivi: Krpan, Mladi planinec ecc. Gli sport vengono scelti dalla scuola, dall'insegnante, dagli alunni in base alle condizioni materiali, professionali e alla tradizione del luogo (per esempio: vecchi giochi con elementi sportivi).</i>		
Contenuti teorici		
<i>Sicurezza e prevenzione degli infortuni.</i>		

3.2.3 Contenuti teorici generali

Importanza del movimento e di un'attività sportiva adatta, dell'igiene, di un'alimentazione sana ed equilibrata e del riposo per il nostro benessere.
Reazioni dell'organismo allo sforzo (sudorazione, respirazione, battito cardiaco ...)
Principi di sicurezza per la pratica dell'attività sportiva, pericoli in montagna, in acqua, in bici e sulla neve.
Aspetti igienici, termoregolativi, estetici e di sicurezza dell'abbigliamento sportivo.
Comportamento sportivo durante l'attività sportiva e durante le manifestazioni sportive.
Importanza della salvaguardia della natura.

L'insegnante spiega i contenuti teorici durante lo svolgimento dei contenuti pratici.

Le indicazioni didattiche si trovano al capitolo 5.

3.3 Terzo ciclo

3.3.1 Obiettivi operativi

Sviluppare adatta efficienza motoria (sviluppo fisico, sviluppo delle capacità motorie e funzionali)		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Gli alunni migliorano la propria efficienza motoria:		
<ul style="list-style-type: none">• migliorano le capacità motorie e funzionali (forza, velocità, coordinazione e destrezza, elasticità e mobilità articolare, equilibrio, precisione, resistenza aerobica),		
<ul style="list-style-type: none">• sviluppano e modellano una costituzione fisica bilanciata e una corretta postura del corpo,		
<ul style="list-style-type: none">• sono in grado di correre e nuotare su maggiori distanze,		
<ul style="list-style-type: none">• sono in grado di portare a termine una camminata lunga e con dislivelli di quota di una certa entità,		
<ul style="list-style-type: none">• monitorano regolarmente la propria efficienza motoria in base allo sviluppo biologico e confrontano le proprie capacità motorie e funzionali e lo sviluppo fisico con i risultati medi dei propri coetanei.		

Acquisire conoscenze che consentano la partecipazione a varie attività sportive		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Gli alunni integrano il proprio sapere negli sport:		
<ul style="list-style-type: none">• perfezionano la tecnica degli elementi basilari dell'atletica e della ginnastica artistica,		
<ul style="list-style-type: none">• perfezionano il sapere tecnico-tattico negli sport di squadra fino a raggiungere un livello adeguato a giocare in modo rilassato e a partecipare efficacemente al gioco,		
<ul style="list-style-type: none">• eseguono vari movimenti con accompagnamento musicale in modo elegante e armonioso,		
<ul style="list-style-type: none">• eseguono i balli standard e latino-americani in modo rilassato,		
<ul style="list-style-type: none">• perfezionano la tecnica di nuoto e gli elementi di salvataggio e auto-salvataggio.		

Comprendere l'importanza del movimento e dello sport		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Gli alunni:		
<ul style="list-style-type: none">• comprendono l'importanza dell'attività fisica regolare e di un'alimentazione sana ed equilibrata per il proprio benessere,		
<ul style="list-style-type: none">• comprendono le reazioni dell'organismo durante l'attività fisica,		
<ul style="list-style-type: none">• riconoscono le differenze tra attività aerobica e anaerobica in base al valore del battito cardiaco,		
<ul style="list-style-type: none">• sanno scegliere uno sport adatto alle proprie caratteristiche e alla propria preparazione fisica,		
<ul style="list-style-type: none">• conoscono l'alimentazione corretta durante alcune attività fisiche, l'importanza del recupero di liquidi, vitamine e minerali persi durante l'attività fisica, nonché i pericoli di preparati contenenti ormoni,		
<ul style="list-style-type: none">• conoscono i fattori di rischio nello sport e nella vita quotidiana,		
<ul style="list-style-type: none">• rispettano i principi di sicurezza,		
<ul style="list-style-type: none">• imparano e comprendono il ruolo dello sport in funzione preventiva di diverse forme di dipendenze (fumo, alcol, droghe ...) e di altre patologie della società moderna (violenza, tendenze suicide ...),		
<ul style="list-style-type: none">• conoscono le opportunità per praticare sport a scuola e nel luogo di residenza.		

Formare e sviluppare atteggiamenti, abitudini e modalità comportamentali idonei a vivere lo sport come un'esperienza piacevole		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Gli alunni:		
<ul style="list-style-type: none"> hanno un rapporto responsabile verso la propria salute (attività fisica intensa e regolare, scelta degli sport adatti, sane abitudini alimentari, controllo del proprio peso, evitamento di abitudini dannose per la salute, riposo) 		
<ul style="list-style-type: none"> sviluppano atteggiamenti positivi (perseveranza, risolutezza, aiuto reciproco e sostegno, tolleranza, rispetto della diversità, competizione sana e positiva, rispetto delle regole e comportamento adeguato alle gare e manifestazioni sportive, cura dell'attrezzatura sportiva scolastica e personale, salvaguardia dell'ambiente), 		
<ul style="list-style-type: none"> rispettano le differenze individuali nell'efficienza motoria, 		
<ul style="list-style-type: none"> rispettano l'impegno speso per eseguire uno sforzo fisico intenso, 		
<ul style="list-style-type: none"> conoscono le problematiche ecologiche connesse con le attività sportive, 		
<ul style="list-style-type: none"> hanno una propria opinione in merito alle deviazioni dall'etica della pratica sportiva, presenti nello sport moderno (doping, prodotti commerciali e servizi, ecc.). 		

3.3.2 Contenuti pratici e teorici

PREPARAZIONE FISICA GENERALE		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Contenuti pratici		
Esercizi per sviluppare diverse forme di forza, velocità, coordinazione (destrezza) del movimento, elasticità e mobilità articolare e resistenza. Programmi di preparazione fisica (<i>fitness</i> , <i>aerobica</i> , <i>pilates</i> , <i>camminata nordica</i> , ecc.) Esercizi di stabilizzazione del corpo per una postura corretta.		
Contenuti teorici		
Regole dell'attività fisica e sportiva. Scelta degli esercizi, intensità e durata dello sforzo in base all'obiettivo, anche con l'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (misurazione del battito cardiaco, consumo di energia, contatore di passi, ecc.). Differenze tra attività aerobica e anaerobica.		

ATLETICA		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Contenuti pratici		
Esercizi per perfezionare la tecnica della corsa (andature), passaggio del testimone camminando e in corsa, <i>fartlek</i> (gioco di velocità), corsa di lunga durata in natura con ritmo leggero, corsa campestre. Salto in lungo con rincorsa. Salto in alto usando la tecnica a forbice, <i>esercizi per l'insegnamento della tecnica Fosbury (flop)</i> . Lancio della pallina (250 g) o del <i>vortex</i> con rincorsa, getto della palla medica, <i>getto del peso (2-4 kg) dal posto o con rincorsa</i> .		
Contenuti teorici		
Esercizi atletici per lo sviluppo delle capacità motorie. Monitoraggio e valutazione del battito cardiaco con gli appositi apparecchi di misurazione. Programmazione dell'attività fisica in base al battito cardiaco.		

GINNASTICA ARTISTICA			
	Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Contenuti pratici			
	Esercizi ginnici con vari obiettivi (riscaldamento, stabilizzazione del corpo, corretta postura, sviluppo della forza ...).		
Acrobatica	Capovolta avanti e indietro, combinazioni di capovolte collegate con altri elementi; ruota, candela, verticale con assistenza e aiuto reciproco o sulle spalliere. Collegamento di vari elementi in una composizione. Piramidi. Capovolta tuffata, verticale con capovolta avanti, capriola all'indietro con puntata in verticale.		
Volteggio	Cavallina: staccata e framezzo con assistenza. Minitrampolino: salti base (pennello, framezzo, staccata). <i>Salti con tiro a canestro.</i>		
Esercizi di equilibrio su superfici strette	Panchina, trave bassa o alta: esercizi di equilibrio (quadrupedia, strisciate, salti in diverse direzioni, camminata con vari movimenti). Breve composizione: camminata, salto, giro, esercizi di equilibrio, uscite.		
Sospensioni e appoggi	Arrampicata sulla pertica, corde ... Sbarra, parallele simmetriche (maschili) e asimmetriche (femminili): oscillazioni in appoggio e sospensione, traslocazione lungo lo staggio, passaggio dalla sospensione all'appoggio (capovolta all'indietro attorno allo staggio) e dall'appoggio alla sospensione, passaggio dall'appoggio ritto frontale all'appoggio ritto centrale e giro in appoggio, uscita con salto dall'appoggio frontale.		
Ginnastica ritmica	Alunne: salti (del gatto, forbici, salto lungo), giro su due e un piede, composizione di un esercizio <i>con accompagnamento musicale</i> e utilizzo di cerchio, fune, palla o nastro, individualmente o a gruppi. Alunni: vari tipi di salti con la fune		
Contenuti teorici			
	Composizione di insiemi di esercizi ginnici e di riscaldamento. Esercizi per una corretta postura del corpo. Assistenza e aiuto – applicazione delle prese basilari.		

BALLO		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Contenuti pratici		
Movimento creativo individuale, in coppie, in gruppo. Interpretazione di diversi ritmi legati alla voce e al movimento. Esercizi di rilassamento e per una corretta respirazione. Balli popolari di diverse regioni slovene. Balli standard e latino-americani. Elementi del ballo moderno e del ballo jazz: posizioni, combinazioni, salti, collegati in una coreografia semplice. Diverse forme di aerobica. <i>Le basi del rock'n'roll, dei balli disco e dei balli di gruppo. La pantomima, diverse forme di rilassamento.</i>		
Contenuti teorici		
Importanza del movimento e della comunicazione rilassata. Il ballo come attività culturale e sociale. <i>Il ballo come forma di arte moderna multimediale.</i> Il galateo del ballo.		

GIOCHI DI SQUADRA

L'insegnante sceglie ogni anno due dei seguenti giochi di squadra.

Le indicazioni didattiche si trovano al capitolo 5.

PALLACANESTRO		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Contenuti pratici		
<u>Tecnica</u> : Elementi tecnico-tattici basilari (palleggio, arresto, giro, passaggi, ricezione, tiri, penetrazione a canestro, taglio, marcamento dell'attaccante).		
<u>Tattica</u> : <i>Incrocio</i> . Transizione difesa-attacco in situazioni di gioco 3 : 0. Attacco schierato con tre giocatori. Posizionamento e movimenti durante il salto a due.		
	Transizione difesa-attacco in situazioni di gioco 4 : 0. Attacco schierato con tre o quattro giocatori. Contropiede 3 : 0. Posizionamento e movimenti durante il salto a due e durante i tiri liberi. <i>Smarcamento e taglio del pivot, con varie conclusioni a canestro.</i> <i>Attacco schierato con cinque giocatori.</i>	
<u>Giocchi</u> su un canestro 3 : 3 (attacco 3 : 0, gioco continuo 3 : 3 e gioco 3 : 3 con regole del gioco su due canestri). Difesa passiva.		
	Gioco 4 : 4 su due canestri. Difesa passiva.	
	<i>Gioco 4 : 4 su uno e due canestri con il pivot. Difesa passiva.</i>	
Contenuti teorici		
Regole basilari della pallacanestro. Termini e gestualità arbitrali fondamentali. Termini tecnico-tattici della pallacanestro. Comportamento sportivo e fair-play.		

PALLAVOLO		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Contenuti pratici		
Elementi tecnici basilari: Palleggio, <i>bagher</i> , servizio, ricezione del servizio.	Consolidamento e uso nel gioco degli elementi tecnici: servizio, ricezione del servizio, alzata.	Uso degli elementi tecnici durante il gioco: servizio, ricezione del servizio, alzata.
<i>Elementi tecnico-tattici complessi: alzata a rete, schiacciata, ricezione della schiacciata, muro. Sistema difensivo con il centromediano (2-1-3)</i>		
Giocchi 2 : 2 e 3 : 3 su campi di varie dimensioni.	Giocchi 2 : 2, 3 : 3 ecc. su campi di varie dimensioni.	Gioco 6 : 6 cu campo ridotto o su campo normale.
Contenuti teorici		
Regole basilari della pallavolo. Termini e gestualità arbitrali. Termini tecnico-tattici della pallavolo. Comportamento sportivo e <i>fair-play</i> .		

PALLAMANO		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Contenuti pratici		
Perfezionamento degli elementi tecnico-tattici basilari: passaggi (corti, lunghi), tiri, ricezione, presa della palla, smarcamento, marcamento dell'attaccante senza e con la palla.		
<i>Conoscenza di alcuni elementi tecnico-tattici complessi (passaggio attaccando la porta, tiro in sospensione, contropiede 2 : 1, elementi tecnico-tattici di gruppo per attaccare la difesa a zona).</i>		
Gioco con difesa a uomo nella propria metà campo, con regole adattate.		
	<i>Gioco con difesa a zona (posizionamento della difesa, impedimento del tiro in porta, cambio dei giocatori).</i>	

Contenuti teorici

Regole basilari della pallamano. Termini e segni arbitrali fondamentali. Termini tecnico-tattici della pallamano. Comportamento sportivo e *fair-play*.

CALCIO

Classe VII

Classe VIII

Classe IX

Contenuti pratici

Elementi tecnici basilari senza palla (smarcamento, cambio di direzione, salti) e con la palla (palleggi, controllo della palla, dribbling, passaggi, stop della palla, tiro, presa del pallone agli avversari).

Elementi tattici basilari (smarcamento e attacco nel gioco 3 : 1, 2 : 1 e 3 : 2, dai e vai, gioco 2 : 2 in uno spazio ridotto, gioco 4 : 4 su due porte piccole, con difesa a uomo e a zona).

Elementi tecnico-tattici complessi (smarcamento e attacco nel gioco 3 : 1, 2 : 1 e 3 : 2, dai e vai). Posizionamento e movimenti dei difensori.

Varianti di gioco su campo ridotto, calcio a 5 (*futsal*) su due porte piccole, con difesa a uomo e a zona. Gioco guidato con varie forme organizzative. Gioco in varie posizioni di gioco.

Contenuti teorici

Regole basilari del calcio. Termini e gestualità arbitrali. Termini tecnico-tattici del calcio. Comportamento sportivo e *fair-play*.

ESCURSIONISMO

Classe VII

Classe VIII

Classe IX

Contenuti pratici

Almeno un'escursione lunga in una località non precedentemente visitata.

Almeno un'escursione impegnativa su un sentiero contrassegnato. Capacità di muoversi in natura con l'aiuto della cartina geografica.

Almeno un'escursione impegnativa. Capacità di muoversi in natura con l'aiuto della cartina geografica.

Contenuti teorici

Ritmo di marcia, idratazione, termoregolazione. Azione della marcia sul nostro organismo. Salvaguardia della natura e del patrimonio culturale. Sicurezza in montagna. Primo soccorso in caso di ferite, vesciche, gonfiore e punture di insetti. Protezione dagli insetti. Modalità di reazione in caso di incidente o infortunio. Orientamento con la cartina geografica.

MISURAZIONE E MONITORAGGIO DELLE CAPACITÀ MOTORIE E DELLE CARATTERISTICHE FISICHE

Classe VII

Classe VIII

Classe IX

Contenuti pratici

Esecuzione di vari test per la misurazione dell'efficienza motoria.

Contenuti teorici

Caratteristiche dello sviluppo biologico durante la pubertà. Monitoraggio del proprio sviluppo motorio e fisico e valorizzazione delle differenze individuali (anche con l'aiuto delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione). Programmazione individuale per lo sviluppo dell'efficienza motoria.

CONTENUTI AGGIUNTIVI

NUOTO E ATTIVITÀ ACQUATICHE		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Organizzazione da parte della scuola di un corso di nuoto per gli alunni che non sanno nuotare.		
Contenuti pratici		
Perfezionamento delle abilità natatorie. Nuoto di resistenza su lunghe distanze. <i>Insegnamento di una seconda o terza tecnica di nuoto.</i> Tuffo a testa, virata, immersione, staffette. Elementi di salvataggio in acqua e di auto-salvataggio.		
Contenuti teorici		
Igiene e regole di condotta in piscina o al mare. Norme di sicurezza. Auto-salvataggio. Forze fisiche che influiscono sul movimento del corpo in acqua.		

SCI E ATTIVITÀ INVERNALI (per le scuole che possiedono le condizioni o durante la giornata sportiva invernale)		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Contenuti pratici		
Giochi sulla neve. Slittino. Pattinaggio. Camminata con gli sci di fondo. Sci di fondo. Snowboard. <i>Camminata con le ciaspole.</i> Sci alpino: forme avanzate dello sci alpino. Scelta del tipo (curva dinamica a raggio lungo o stretto) e della tecnica di sci adatta (curva condotta – tecnica carving; curva derapata – tecnica combinata) in base alle caratteristiche della pista e del terreno. <i>Pratica dello sci negli snowpark e basi dello sci »freestyle« (salti, sci oltre gli ostacoli, ecc.).</i>		
Contenuti teorici		
Tipi di neve e pericoli dell'ambiente invernale. Modalità di reazione in caso di incidente o infortunio. Attrezzatura adatta per gli sport invernali. Le regole FIS di condotta in pista.		

ALTRI CONTENUTI AGGIUNTIVI		
Classe VII	Classe VIII	Classe IX
Contenuti pratici		
<i>Roller, bici, tiro con l'arco, judo, karate, tennistavolo, tennis, badminton, orienteering (o corsa d'orientamento), camminata nordica ... Gli sport vengono scelti dalla scuola, dall'insegnante, dagli alunni in base alle condizioni materiali, professionali e alla tradizione del luogo.</i>		
Contenuti teorici		
<i>Regole basilari e sicurezza negli sport scelti.</i>		

3.3.3 Contenuti teorici generali

Benessere e stile di vita sano (movimento, sport, preparazione fisica, igiene, alimentazione equilibrata, bilancio energetico ovvero rapporto tra calorie assunte e consumate, fumo, alcol, droghe, ambiente sociale).
Alimentazione da adottare in funzione del tipo di attività sportiva, idratazione, uso di vitamine, stimolanti e preparati contenenti ormoni.
Sviluppo e monitoraggio delle capacità motorie (forza, velocità, elasticità e mobilità articolare, coordinazione (destrezza) del movimento, resistenza).
Reazioni e adattamenti dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio allo sforzo fisico durante l'attività sportiva (misurazione del battito cardiaco, importanza del valore del battito cardiaco nella programmazione di un'attività fisica, importanza del parametro del massimo consumo di ossigeno).
Rispetto del comportamento sportivo e del <i>fair-play</i> sia come partecipante a un'attività o evento sportivo, sia come spettatore.
Importanza di un uso qualificato del tempo libero per la salute e la vita sociale. Conoscenza delle possibilità di praticare sport nelle società sportive della zona.
Salvaguardia dell'ambiente.

L'insegnante spiega i contenuti teorici durante lo svolgimento dei contenuti pratici.

Le indicazioni didattiche si trovano al capitolo 5.

4 STANDARD DI APPRENDIMENTO

Gli **standard minimi** sono scritti in **grassetto**.

Gli standard del sapere sono suddivisi per cicli. Essi indicano il livello di apprendimento generalmente raggiunto da tutti gli alunni alla fine del ciclo.

L'esperienza documenta la presenza di notevoli differenze tra gli alunni per quanto riguarda le caratteristiche fisiche e l'efficienza motoria. È un dato di fatto che alcuni alunni impareranno di più e più velocemente, e saranno più efficienti di altri in determinati compiti motori. Per questo motivo l'insegnante, sostenuto da argomenti validi dal punto di vista professionale, è tenuto a differenziare e personalizzare il processo di apprendimento, adattando il grado di difficoltà e la complessità dei contenuti pratici, nonché la durata e l'intensità degli esercizi.

Oltre agli standard di apprendimento sono definiti anche gli **standard minimi di apprendimento e delle capacità** al termine del ciclo, che sono riportati in **grassetto**. Questi vengono presi in considerazione come condizioni necessarie al passaggio dell'alunno dalla classe III alla classe IV, dalla classe VI alla classe VII e indicano gli apprendimenti conseguiti al termine della classe IX.

Gli alunni che incontrano difficoltà nel raggiungere gli standard minimi del sapere e delle capacità dovranno beneficiare di un trattamento personalizzato. A questi alunni dovrà essere offerta la possibilità di svolgere i compiti motori e gli esercizi in condizioni adatte, facilitate o con l'aiuto dell'insegnante per l'inclusione nelle ore di recupero. A discrezione dell'insegnante, per gli alunni con necessità particolari con ritardi nello sviluppo biologico (che si distinguono nelle capacità motorie rispetto alla media dei coetanei) si consiglia di adattare gli standard minimi. Per gli alunni che non raggiungono la distanza prevista dei 50 metri nel nuoto, si consiglia un'attività di recupero (ripetizione del corso di nuoto).

4.1 Primo ciclo

FORME NATURALI DI MOVIMENTO E GIOCHI

L'alunno esegue le forme naturali di movimento in modo adeguato, con scioltezza. Esegue attività motorie complesse in sicurezza e rispettando le regole. Rispetta le regole dei giochi elementari e di squadra e rispetta le regole del comportamento sportivo.

L'alunno esegue le forme naturali di movimento con scioltezza. Esegue attività motorie basilari in sicurezza. Rispetta le regole dei giochi elementari e il comportamento sportivo.

ALFABETO ATLETICO

L'alunno corre in modo adeguato, con scioltezza. Corre senza sosta per cinque minuti con ritmo leggero. Al segnale, corre veloce usando la partenza alta. In base alle proprie caratteristiche salta una determinata altezza, ed esegue salti in lungo con spinta a due piedi dal posto e con spinta a un piede con breve rincorsa. Lancia correttamente la pallina o il vortex con una mano dal posto e con breve rincorsa. Lancia la palla a due mani, da davanti al petto, in direzione longitudinale e colpendo l'obiettivo. Conosce i termini basilari dell'atletica.

L'alunno corre in modo adeguato, con scioltezza. Corre e cammina senza sosta per cinque minuti. Al segnale, corre usando la partenza alta. In base alle proprie caratteristiche salta una determinata altezza, ed esegue salti in lungo con spinta a due piedi dal posto e con spinta a un piede con breve rincorsa. Lancia correttamente la pallina o il vortex con una mano dal posto. Lancia la palla a due mani, da davanti al petto, in direzione longitudinale e colpendo l'obiettivo. Conosce alcuni termini basilari dell'atletica.

L'ALFABETO DELLA GINNASTICA

L'alunno esegue correttamente gli esercizi ginnici di base. Esegue in sicurezza la capovolta in avanti, la capovolta all'indietro con pendenza, la candela, quadrupedie, striscia, cammina e corre su una superficie stretta (trave bassa), esegue il salto sul plinto in posizione verticale con appoggio sui piedi o sulle ginocchia, si arrampica sulla pertica, sulla corda ecc., salta la corda a piedi uniti. Comprende i termini legati alla posizione del corpo e alla direzione del movimento nello spazio.

L'alunno esegue gli esercizi ginnici di base. Esegue la capovolta in avanti, la candela, quadrupedie, striscia, cammina e corre su una superficie stretta (panchina), esegue il salto sul plinto in posizione verticale con appoggio sui piedi o sulle ginocchia, si arrampica sulle spalliere e sulla panchina rialzata, salta la corda. Comprende i termini legati alla posizione del corpo e alla direzione del movimento nello spazio.

GIOCHI DI BALLO

L'alunno si muove sul posto e nello spazio in diverse direzioni, seguendo un ritmo semplice e composto. Esegue movimenti con vari accompagnamenti musicali. Conosce giochi di ballo, esegue tre balli per bambini e cinque semplici balli popolari. Crea forme di espressività coreutica su diversi temi.

L'alunno si muove ritmicamente sul posto e nello spazio con accompagnamento musicale. Conosce giochi di ballo, esegue tre balli per bambini e tre semplici balli popolari. Motivato e guidato dall'insegnante, crea forme di espressività coreutica su diversi temi.

GIOCHI CON LA PALLA

L'alunno palleggia con la mano, controlla la palla con il piede o con un bastone ed effettua vari passaggi. Riceve la palla con le mani e ferma la palla con i piedi. Colpisce diversi bersagli con la mano/le mani, il piede, il bastone o la racchetta. Esegue palleggi in aria, in modo controllato, con una palla leggera. Si include in giochi elementari e mini giochi di squadra con la palla, partecipandovi e rispettando le regole.

L'alunno palleggia con la mano e controlla la palla con il piede o con il bastone, passa la palla. Riceve la palla con le mani e ferma la palla con i piedi. Colpisce bersagli fissi con la mano/le mani, il piede, il bastone o la racchetta. Esegue palleggi in aria con un palloncino. Si include in giochi elementari e mini giochi di squadra con la palla, partecipandovi e rispettando le regole.

NUOTO

L'alunno è a proprio agio nell'ambiente acquatico e nuota per 25 metri (esercizio valido per il riconoscimento «Cavalluccio marino d'oro»). Conosce i pericoli in acqua. Rispetta le regole igieniche in piscina e al mare.

L'alunno è a proprio agio nell'ambiente acquatico e nuota per 15 metri. Rispetta le regole igieniche in piscina e al mare.

ESCURSIONISMO

L'alunno è capace di camminare per tre ore con soste brevi. Conosce l'equipaggiamento di base e rispetta le regole della marcia sicura. Marcia sui sentieri contrassegnati.

L'alunno è capace di camminare per tre ore con soste lunghe. Conosce l'equipaggiamento di base e le regole della marcia sicura.

MISURAZIONE E MONITORAGGIO DELLE CAPACITÀ MOTORIE E DELLE CARATTERISTICHE FISICHE

L'alunno raggiunge nelle capacità motorie risultati conformi agli obiettivi individuali prefissati. Conosce le unità di misura basilari e i processi di misurazione, e rappresenta graficamente i propri risultati con l'aiuto dell'insegnante.

L'alunno raggiunge nelle capacità motorie risultati conformi agli obiettivi individuali prefissati. Conosce le unità di misura basilari.

ATTIVITÀ INVERNALI (per le scuole che possiedono le condizioni adatte o durante la giornata sportiva invernale)

(per le scuole che possiedono le condizioni adatte)

Sci alpino: l'alunno cambia direzione di scivolamento su terreni poco impegnativi a velocità bassa e controllata. Usa gli impianti di risalita.

Pattinaggio: l'alunno esegue il salto, pattina su due piedi, su un piede e si ferma.

Conosce le regole di sicurezza basilari sulle piste da sci, da slittino e di pattinaggio.

PROGRAMMA SPORTIVO SOLE D'ORO E «CICIBAN PLANINEC»

L'alunno pratica lo sport scelto in sicurezza. Conosce l'importanza dell'attrezzatura di sicurezza.

4.2 Secondo ciclo

FORME NATURALI DI MOVIMENTO, GIOCHI E PREPARAZIONE FISICA GENERALE

L'alunno conosce vari esercizi per migliorare l'efficienza motoria e l'importanza della preparazione fisica come uno dei fattori funzionali a uno stile di vita sano.

L'alunno conosce alcuni esercizi per sviluppare la forza, la resistenza, l'elasticità e la mobilità articolare e comprende l'importanza della preparazione fisica in funzione di uno stile di vita sano.

ATLETICA

L'alunno sa correre usando la partenza alta e la partenza bassa, saltare in lungo e in alto con la rincorsa, lanciare la pallina o il vortex con la rincorsa. È capace di correre per dieci minuti ad un ritmo leggero. Nei salti e nei lanci raggiunge risultati conformi alle proprie capacità motorie. Conosce la terminologia atletica di base e i segnali di partenza. Sa misurare la lunghezza e l'altezza del salto.

L'alunno sa correre usando la partenza alta, saltare in lungo e in alto con la rincorsa, lanciare la pallina o il vortex dal posto. È capace di correre per cinque minuti ad un ritmo leggero. Nei salti e nei lanci raggiunge risultati adeguati alle proprie capacità motorie. Conosce la terminologia atletica di base.

GINNASTICA ARTISTICA

L'alunno esegue autonomamente un insieme di esercizi ginnici. Si muove in diverse direzioni controllando il proprio corpo (per esempio: capovolta in avanti, capovolta all'indietro, ruota), è capace di mantenere la posizione della rondine, salta l'attrezzo con la staccata, salta con la corda, si arrampica sulla pertica, effettua il passaggio dalla sospensione all'appoggio (capovolta all'indietro attorno allo staggio) e dall'appoggio alla sospensione, oscilla in appoggio e sospensione, collega vari elementi ginnici su superfici strette; le alunne collegano vari elementi di ginnastica ritmica con il nastro o il cerchio. Conosce l'importanza del riscaldamento e sa scegliere autonomamente alcuni esercizi di allungamento e di forza. Sa nominare le posizioni e i movimenti del corpo.

L'alunno esegue un insieme di esercizi ginnici seguendo le istruzioni dell'insegnante. Si muove in diverse direzioni controllando il proprio corpo in circostanze facilitate (per esempio: capovolta in avanti e capovolta all'indietro con pendenza, ruota oltre la panchina), è capace di mantenere le posizioni di equilibrio semplici, salta l'attrezzo con la staccata con assistenza, salta con la corda a piedi uniti, si arrampica sulla pertica o sulla corda, oscilla in appoggio e sospensione, collega vari elementi ginnici su superfici strette; le alunne eseguono semplici elementi di ginnastica ritmica con il nastro o il cerchio. Conosce l'importanza del riscaldamento e alcuni esercizi di allungamento e di forza. Sa nominare le posizioni e i movimenti del corpo.

BALLO

L'alunno collega i passi dei balli popolari. Esegue i passi basilari di tre balli (standard e latino-americani). Distingue la qualità del movimento (diversi ritmi, tempi, estetica ...). Conosce il galateo del ballo.

L'alunno sa eseguire due balli popolari. Esegue i passi basilari di due balli (standard e latino-americani). Distingue i movimenti veloci e lenti, regolari e irregolari.

MINI GIOCHI DI SQUADRA

L'alunno esegue gli elementi tecnico-tattici di tutti e quattro i mini giochi di squadra in base alla situazione di gioco. Conosce i termini di base degli sport, comprende e rispetta le regole di base, e rispetta le regole del comportamento sportivo.

L'alunno esegue gli elementi tecnico-tattici dei mini giochi di squadra, conosce i termini di base degli sport e le regole di base, e rispetta le regole del comportamento sportivo.

NUOTO E ATTIVITÀ ACQUATICHE (scuola in natura estiva)

L'alunno nuota per 50 metri (esercizio valido per il riconoscimento «Delfino di bronzo») e durante il nuoto esegue l'esercizio di sicurezza. È capace di nuotare ininterrottamente per 10 minuti in acqua profonda. Rispetta le regole sulla sicurezza in acqua. Conosce gli elementi di auto-salvataggio.

L'alunno nuota per 50 metri (esercizio valido per il riconoscimento «Delfino di bronzo») e durante il nuoto esegue l'esercizio di sicurezza. Rispetta le regole sulla sicurezza in acqua. Conosce gli elementi di auto-salvataggio.

* Se l'alunno, a causa di problemi di salute o nello sviluppo fisico e motorio, non riesce a nuotare la distanza che in Slovenia funge da criterio di giudizio per stabilire se una persona è in grado di nuotare, la scuola propone all'alunno di partecipare a una scuola in natura con elementi di nuoto aggiuntivi, o a un corso di nuoto.

SCI E ATTIVITÀ INVERNALI SCELTE

(per le scuole che possiedono le condizioni, scuole in natura, giornata sportiva invernale)

Sci alpino: l'alunno scia usando le curve dinamiche a raggio lungo o stretto, e riesce a controllare la velocità. Usa gli impianti di risalita. Sa praticare lo sci di fondo. Pattinaggio: pattina in sicurezza. Rispetta le regole di sicurezza sulle piste da sci e di pattinaggio. Conosce i pericoli sulle piste da sci, di pattinaggio e di slittino. Conosce l'equipaggiamento adatto agli sport invernali.

ESCURSIONISMO

L'alunno è capace di camminare per quattro ore con soste brevi, superando un dislivello di almeno 500 metri. Rispetta le regole della marcia sicura. Conosce i punti cardinali. Conosce l'influsso della marcia sul

nostro organismo, le norme di primo soccorso in caso di ferite, vesciche, punture di insetti e protezione dagli insetti. Rispetta le regole sulla salvaguardia della natura.

L'alunno è capace di camminare per tre ore con soste lunghe, superando un dislivello di almeno 400 metri. Conosce l'influsso della marcia sul nostro organismo, le norme di primo soccorso in caso di ferite, vesciche, punture di insetti e protezione dagli insetti. Rispetta le regole sulla salvaguardia della natura.

MISURAZIONE E MONITORAGGIO DELLE CAPACITÀ MOTORIE E DELLE CARATTERISTICHE FISICHE

L'alunno raggiunge nelle capacità motorie risultati conformi agli obiettivi individuali prefissati. Conosce i processi di misurazione e rappresenta graficamente i propri risultati. Confronta i propri risultati con le medie nazionali e comprende i cambiamenti del proprio corpo e dello sviluppo motorio.

L'alunno raggiunge nelle capacità motorie risultati conformi agli obiettivi individuali prefissati. Conosce i processi di misurazione e rappresenta graficamente i propri risultati con l'aiuto dell'insegnante. Confronta i propri risultati con le medie nazionali.

CONTENUTI AGGIUNTIVI

L'alunno pratica gli sport in sicurezza.

4.3 Terzo ciclo

PREPARAZIONE FISICA GENERALE

L'alunno comprende l'importanza della preparazione fisica come uno dei fattori di uno stile di vita sano. Verifica la propria condizione fisica, conosce gli esercizi per migliorarla, prepara il proprio programma individuale di allenamento con l'aiuto dell'insegnante. Conosce le differenze e gli effetti dell'allenamento aerobico e anaerobico.

L'alunno verifica la propria condizione fisica e conosce gli esercizi per sviluppare la forza, l'elasticità, la mobilità articolare e la capacità aerobica.

ATLETICA

L'alunno conosce ed esegue correttamente gli esercizi di base per migliorare la tecnica della corsa. Corre usando la partenza alta e la partenza bassa. Passa il testimone in corsa. È capace di correre per almeno 15 minuti ad un ritmo leggero. Salta in lungo con la rincorsa, salta in alto usando la tecnica a forbice, getta il peso e lancia la pallina o il vortex dal posto e con rincorsa in base alle proprie capacità. Conosce la maggior parte dei termini atletici e alcuni tipi di esercizi per sviluppare le capacità motorie. Sa misurare il proprio battito cardiaco e comprende il significato dei valori così ottenuti.

L'alunno esegue gli esercizi di base per migliorare la tecnica della corsa. Corre usando la partenza alta e la partenza bassa. Passa il testimone camminando. È capace di correre per almeno 10 minuti ad un ritmo lento (anche in alternanza con la camminata). Salta in lungo con la rincorsa, salta in alto usando la tecnica a forbice, getta il peso e lancia la pallina o il vortex dal posto e con rincorsa in base alle proprie capacità. Conosce alcuni termini atletici. Sa misurare il proprio battito cardiaco.

GINNASTICA RITMICA

L'alunno compone autonomamente un insieme di esercizi ginnici in base all'obiettivo (riscaldamento, esercizi per una corretta postura, ...) accompagnati da riscaldamento. Collega tre elementi acrobatici, di cui almeno uno con appoggio sulle mani. Esegue la staccata oltre la cavallina con assistenza e i salti basilari sul minitrampolino. Collega camminata, giro, salti, posizioni di equilibrio e uscita in una composizione da eseguire su una superficie stretta (trave). L'alunna compone e esegue autonomamente un esercizio con un attrezzo ritmico a scelta. Conosce le posizioni basilari dell'assistenza e le prese per l'aiuto.

L'alunno compone con l'aiuto dell'insegnante un insieme di esercizi ginnici. Collega tre elementi acrobatici. Esegue la staccata con assistenza o autonomamente oltre i tappeti polifunzionali. Collega camminata, giro, salti, posizioni di equilibrio e uscita in una composizione da eseguire su una superficie stretta (trave bassa o panchina). L'alunna collega almeno tre elementi ritmici in una composizione con la fune, il nastro o la palla. Conosce le posizioni basilari dell'assistenza.

BALLO

L'alunno conosce le figure basilari e le combinazioni di quattro balli standard e latino-americani a un livello di competenza tale da permettergli di eseguire un ballo con scioltezza, in occasione di una cerimonia scolastica. L'alunno compone e esegue una breve coreografia con uno stile di ballo a sua scelta. Rispetta il galateo del ballo.

L'alunno conosce le figure basilari e le combinazioni di due balli standard e latino-americani a un grado di competenza tale da permettergli di eseguire un ballo con scioltezza, in occasione di una cerimonia scolastica. L'alunno esegue una breve coreografia con uno stile di ballo a sua scelta. Rispetta il galateo del ballo.

GIOCHI DI SQUADRA

L'alunno sceglie gli elementi tecnico-tattici adatti alla situazione di gioco, e conosce i ruoli e i compiti che in essi spettano ai giocatori. Conosce le regole basilari dei giochi di squadra. Rispetta le regole del comportamento sportivo e il *fair-play*. Usa la terminologia appropriata ai singoli sport.

L'alunno esegue gli elementi tecnici dei giochi di squadra. Rispetta le regole del comportamento sportivo e il *fair-play*.

ESCURSIONISMO

L'alunno è in grado di camminare per cinque ore con soste brevi superando un dislivello di almeno 600 metri. Rispetta le regole di sicurezza previste per l'attività di marcia. È capace di orientarsi con la cartina geografica. Conosce l'effetto della marcia sul nostro organismo, i pericoli in montagna e le pratiche di primo soccorso in caso di ferite, vesciche, punture di insetti e protezione dagli insetti. Conosce le problematiche ambientali.

L'alunno è in grado di camminare per quattro ore con soste lunghe superando un dislivello di almeno 500 metri. Rispetta le regole di sicurezza previste per l'attività di marcia. Cammina su sentieri contrassegnati. Conosce i pericoli in montagna e le pratiche di primo soccorso in caso di lievi ferite e infortuni. Conosce le problematiche ambientali.

MISURAZIONE E MONITORAGGIO DELLE CAPACITÀ MOTORIE E DELLE CARATTERISTICHE FISICHE

Nelle capacità motorie l'alunno raggiunge risultati conformi agli obiettivi individuali prefissati. Comprende i cambiamenti di efficienza motoria legati alle caratteristiche dello sviluppo biologico nel periodo della pubertà, confronta i propri risultati con la media nazionale individuandone i punti forti e quelli deboli. Con l'aiuto dell'insegnante prepara un programma individuale per migliorare le proprie capacità motorie.

Nelle capacità motorie l'alunno raggiunge risultati conformi agli obiettivi individuali prefissati. Riconosce i cambiamenti della propria efficienza motoria, confronta i propri risultati con la media nazionale comprendendone i punti forti e quelli deboli.

CONTENUTI AGGIUNTIVI

NUOTO E ATTIVITÀ ACQUATICHE

L'alunno nuota per dieci minuti in acqua profonda. Rispetta le regole di sicurezza. Conosce gli elementi di auto-salvataggio.

L'alunno nuota 50 metri (esercizio valido per il riconoscimento »Delfino di bronzo«). Rispetta le regole di sicurezza.

SCI E ATTIVITÀ INVERNALI

(per le scuole che possiedono le condizioni o per la giornata sportiva invernale)

L'alunno scia in sicurezza su piste di diverso livello di difficoltà. Su pendenze medie usa la tecnica carving nelle curve lunghe e strette (curve condotte), su pendenze ripide controlla la velocità con le curve derapate (tecnica combinata). Rispetta le regole FIS di condotta in pista. Conosce l'equipaggiamento adatto per gli sport invernali. Esegue una lunga camminata con gli sci di fondo. Pattinaggio: pattina in sicurezza.

ALTRI CONTENUTI AGGIUNTIVI

L'alunno pratica vari sport in sicurezza. Conosce i pericoli di determinati sport.

5 INDICAZIONI DIDATTICHE

5.1 Realizzazione degli obiettivi della materia

5.1.1 Presenza e partecipazione durante le ore di educazione sportiva

L'educazione sportiva è una materia obbligatoria per tutti gli alunni. Gli alunni possono essere giustificati o esonerati parzialmente o totalmente dal lavoro pedagogico, per un periodo di breve o lunga durata, previa certificazione medica e in armonia con le leggi scolastiche.

Se gli alunni sono parzialmente giustificati, l'insegnante di educazione sportiva è tenuto a personalizzare il lavoro pedagogico seguendo le istruzioni del medico. Il movimento e lo sport possono essere in questi casi importanti per la riabilitazione e la kinesiterapia.

5.1.2 Programmazione degli obiettivi operativi e dei contenuti nel programma annuale

Il programma della materia è la base per la preparazione del piano di lavoro annuale della materia e della programmazione annuale dell'insegnante. Nel pianificare la programmazione annuale l'insegnante tiene conto delle caratteristiche della scuola (condizioni materiali, professionali, geografiche, ambientali, tradizioni) e degli alunni (sviluppo biologico, interessi). In conformità con il programma della materia, l'insegnante decide quante ore saranno destinate a determinate attività e contenuti (suddivisione delle ore totali).

Per raggiungere gli obiettivi, nella programmazione annuale possono essere aggiunti anche contenuti di altri sport (bici, roller, tennis tavolo, arti marziali, forme moderne di esercizi aerobici, hockey, tiro con l'arco, arrampicata ...). La materia può essere arricchita con vari programmi sportivi organizzati (*Sole d'oro, Krpan, Mladi planinec, Ciciban planinec*).

Gli obiettivi operativi sono suddivisi in quattro gruppi che indirizzano l'insegnante a:

- Migliorare l'efficienza motoria degli alunni e il controllo del corpo in varie posizioni e movimenti,
- Acquisire un livello di conoscenza che consenta lo svolgimento di varie attività sportive,

- Capire l'importanza del movimento e dello sport come fattori di uno stile di vita sano, e conoscerne le modalità di pratica sicura
- Motivare gli alunni a praticare sport nel tempo libero con regolarità e in sicurezza, incoraggiare all'aiuto reciproco e a un comportamento sportivo durante l'attività e durante le competizioni.

Gli obiettivi sono suddivisi in cicli di tre anni. La flessibilità del programma attribuisce all'insegnante una concreta autonomia, ma allo stesso tempo anche una maggiore responsabilità professionale nella programmazione. In conformità agli obiettivi generali, si deve porre attenzione anche a svolgere attività in natura.

L'insegnante progetta e organizza le situazioni di apprendimento con attenzione alla corretta sequenza dei passi didattici previsti dalle indicazioni specifiche della materia. La scelta degli esercizi va fatta tenendo conto delle capacità degli alunni; queste ultime si determinano con l'osservazione e una scrupolosa programmazione, seguite dalla valutazione dell'efficienza motoria e dello sviluppo fisico.

Oltre al contenuto e alla metodologia, la preparazione dell'ora deve contenere anche la parte organizzativa e la durata degli esercizi. Si sconsiglia l'accorpamento della materia in più ore successive. Ciascuna ora deve consistere di tre parti logicamente collegate: una parte introduttiva, una principale e una conclusiva. In ogni parte dell'ora l'insegnante dovrà fare uso di varie forme di lavoro e metodi d'insegnamento, la cui scelta dipende dagli obiettivi, dai contenuti, dalle caratteristiche del gruppo (numero degli alunni, sesso, età, capacità, sapere) e dalle condizioni di lavoro. La forma scelta deve garantire efficacia, sicurezza e motivazione per tutti gli alunni. Un'ora più interessante, chiara ed efficace può essere realizzata anche grazie all'utilizzo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (TIC) e di strumenti quali computer e programmi, contatore di passi, misuratore del battito cardiaco e del consumo di energia, sistemi satellitari, dispositivi con sistema di posizionamento globale (GPS), macchine fotografiche, videocamere, smartphone e altri. In questo modo si può facilitare la dimostrazione pratica e fornire maggiore chiarezza alle attività, con conseguente ricaduta sull'apprendimento dell'alunno. Oltre a ciò, si possono monitorare individualmente lo sforzo e gli effetti degli esercizi.

L'insegnante deve seguire e monitorare l'efficienza motoria (capacità motorie e funzionali, caratteristiche fisiche e conoscenze di carattere sportivo) e i fattori di partecipazione degli alunni. Questo gli permette di programmare il lavoro in modo professionale e decidere autonomamente, di anno in anno, gli standard di apprendimento per i propri alunni in base a quelli indicati dal programma della materia per tutto il periodo di istruzione elementare. Per gli alunni con difficoltà nello sviluppo motorio, con una struttura morfologica non adatta, con postumi da gravi infortuni o malattie croniche vanno stabiliti standard individualizzati.

Primo ciclo

Alla materia educazione sportiva sono assegnate tre ore settimanali (nelle scuole con lingua d'insegnamento italiana, in classe III gli alunni hanno 2,5 ore settimanali) e cinque giornate sportive l'anno. Nelle classi II o III deve essere organizzato un corso di nuoto di 20 ore, che rientra nelle lezioni regolari. La scuola offre anche attività d'interesse sportive. Contenuti sportivi vengano offerti anche durante la sorveglianza mattutina e il doposcuola.

Questo è il periodo ideale per iniziare a sperimentare diverse attività. Il programma della materia è strutturato in modo tale che nel primo ciclo ci si concentri sul programma sportivo di base, soprattutto sotto forma di gioco. Il gioco permette agli alunni di esprimersi in modo naturale. Il gioco arricchisce la voglia di scoperta da parte del bambino, lo aiuta a capire l'ambiente e se stesso, e lo incoraggia a esprimersi con il movimento.

Con il gioco gli alunni migliorano le abilità motorie e di orientamento spaziale, la capacità di gestire le situazioni-sfida e la creatività, e soddisfano il naturale bisogno di movimento. Queste attività rafforzano il processo di socializzazione in quanto si basano sulla collaborazione e sul lavoro di gruppo.

Per uno sviluppo generale, completo e armonioso degli alunni, gli esercizi più adatti in questo periodo sono quelli che presentano varie attività motorie che allargano gli orizzonti dal punto di vista sportivo, sui quali si potranno poi costruire le conoscenze necessarie per la pratica di determinati sport. Scegliamo contenuti per incoraggiare lo sviluppo della coordinazione (destrezza) del movimento, dell'equilibrio, della forza e dell'elasticità e mobilità articolare. Una maggiore attenzione è destinata agli stimoli motori e al corretto rapporto tra durata e intensità dell'attività motoria. L'attività va integrata con esercizi che promuovano tecniche di rilassamento a favore di una maggiore creatività motoria.

Le modalità di organizzazione dei giochi prevedono diverse forme di lavoro (coppie, gruppi, cerchio, riga, fila ...). Per i più piccoli sono adatti anche poligoni e staffette. L'efficacia dell'attività può essere accresciuta formando gruppi più piccoli e usando vari attrezzi sportivi, adatti all'età e allo sviluppo degli alunni (palloni di vari colori e dimensioni, palloncini, cerchi, bastoni, ostacoli, racchette ...), nonché altri mezzi didattici come cartelloni, foto, cartoncini con illustrazioni degli esercizi.

Il gioco si accompagna anche con la musica. Il ritmo e l'accompagnamento musicale creano un ambiente rilassato e adatto allo sviluppo della creatività motoria. La ricerca della soddisfazione e del divertimento è presente durante il gioco e il movimento in quanto, grazie a essi, si affermeranno anche gli stimoli che più tardi influiranno sulla scelta di praticare sport regolarmente.

Saper nuotare è di vitale importanza. Nel secondo o nel terzo anno curricolare, la scuola è tenuta a organizzare un corso di nuoto della durata di 20 ore con l'obiettivo di preparare gli alunni a essere in grado di nuotare per una distanza di 25 metri. Durante il corso di nuoto, grazie all'interdisciplinarietà, è possibile raggiungere anche gli obiettivi di altre materie del primo ciclo (per esempio conoscenza dell'ambiente, italiano, sloveno, matematica ...)

In questo periodo è importante educare gli alunni al rispetto delle abitudini igieniche di base (portare l'occorrente per l'attività sportiva, cambiarsi e lavarsi dopo il suo svolgimento).

Secondo ciclo

Nel secondo ciclo, per l'educazione sportiva sono previste tre ore settimanali (nelle scuole con lingua d'insegnamento italiana, in classe IV sono previste 2,5 ore settimanali), cinque giornate sportive l'anno e due scuole in natura: una dedicata al nuoto e l'altra alle attività invernali. Gli alunni possono approfondire la conoscenza e la pratica di determinati sport grazie alle attività d'interesse e ad altri contenuti del programma allargato della scuola elementare.

Le caratteristiche principali dello sviluppo biologico in questo periodo sono soprattutto un rallentamento nella crescita, l'inizio dello sviluppo intensivo dei muscoli, un rapido sviluppo della coordinazione e destrezza del movimento, un certo livello di crescita intellettuale che permette di comprendere e accettare le istruzioni di gruppo. Inoltre si registra un evidente progresso della socializzazione con i coetanei, e l'energia accumulata e non spesa durante le ore di lezione in classe può essere sfruttata efficacemente durante le ore di educazione sportiva.

È il periodo più proficuo per l'apprendimento e l'interiorizzazione di modelli di azione (o di movimento) che formano la base dell'intelligenza motoria individuale.

Assume dunque particolare rilievo una precisa scelta dei contenuti, con l'obiettivo di sviluppare le capacità motorie, influenzare lo sviluppo della massa ossea e diminuire la quantità di massa grassa degli alunni in sovrappeso.

Nel secondo ciclo gli alunni acquisiscono gli elementi di base dell'atletica, della ginnastica artistica, del ballo e dei giochi di squadra, e migliorano le abilità natatorie durante la scuola in natura in classe IV. Agli alunni, che non raggiungono gli obiettivi previsti per il nuoto, la scuola consiglia di partecipare alla scuola in natura o di frequentare il corso di nuoto anche in classe V e VI. In questo modo, al termine del ciclo gli alunni, previa verifica, dovrebbero riuscire a nuotare in sicurezza per 50 metri ed essere capaci di nuotare ininterrottamente per dieci minuti in acqua profonda.

A causa delle sempre maggiori differenze nello sviluppo biologico e negli interessi, si consiglia di dividere gli alunni per sesso e formare gruppi separati. Il gioco resta parte fondamentale di ogni ora di lezione. È importante inserire la musica e incoraggiare la creatività motoria in varie parti delle ore di lezione. Durante le lezioni possono essere utilizzati vari attrezzi e strumenti, anche tecnologici. Gli alunni sono capaci di comprendere istruzioni precise e il loro sviluppo sociale permette attività di gruppo (lavoro in gruppi omogenei e eterogenei, lavoro con esercizi di potenziamento e recupero, esercizi a stazioni). Gli alunni imparano e conoscono i metodi di assistenza e di aiuto, e vengono indirizzati a comprendere l'importanza dello sport e del movimento per uno stile di vita sano.

Terzo ciclo

Il terzo ciclo è un periodo molto delicato dello sviluppo, nel quale si assiste a una nuova fase di rapida crescita della corporatura, che conduce alla maturazione biologica dell'individuo. Lo sviluppo fisico può influire negativamente sui modelli motori appresi e può portare al blocco o addirittura alla regressione di essi: si tratta di un fenomeno del tutto naturale, che però è gli alunni accettano con difficoltà. Un problema di questo periodo è lo sviluppo individuale della percezione di sé. Un'attività sportiva guidata correttamente può contribuire alla costruzione di una percezione positiva del proprio corpo e del proprio fisico.

L'insegnante dedica maggiore attenzione allo sviluppo dell'abilità motoria degli alunni; gli alunni dovrebbero essere in grado di usare le proprie competenze e abilità motorie di base in varie situazioni, e di scegliere l'attività fisica da praticare adattandone la tipologia, l'intensità e la durata al proprio livello di abilità e al proprio stato di salute. Inoltre, l'alunno dovrebbe essere in grado di scegliere in piena autonomia e responsabilità l'inserimento nelle attività sportive preferite. La partecipazione ad attività sportive, dove ognuno ha il proprio ruolo, può essere un importante momento di socializzazione, soprattutto per gli alunni meno capaci sia dal punto di vista sociale che motorio.

Nel terzo ciclo, il programma procede verticalmente ampliando i contenuti e, approfondendo le conoscenze trattate, offre gradualmente la possibilità di sceglierne alcuni in base alle condizioni, alle caratteristiche e agli interessi degli alunni. Agli alunni con maggiori preconcoscienze l'insegnante propone contenuti più impegnativi e complementari rispetto alle capacità sportive. Per accrescere l'efficacia delle attività e la motivazione, è opportuno predisporre attività per piccoli gruppi omogenei, esercizi a stazioni e esercizi individuali. L'apprendimento da parte degli alunni e la percezione dello sport come parte fondamentale di uno stile di vita sano possono essere resi più efficaci grazie all'utilizzo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (TCI).

Ogni anno l'insegnante sceglie due giochi di squadra sui quali concentrarsi maggiormente, inserendo comunque nella propria programmazione gli elementi fondamentali degli altri sport di squadra. Nel corso del ciclo l'organizzazione del lavoro può essere variata facendo leva su più opzioni:

- Optare per due giochi (in tutti e tre gli anni, per esempio pallavolo e pallacanestro),
- Dare maggiore peso a uno sport garantendone la continuità (per esempio in classe VII calcio e pallacanestro, in classe VIII calcio e pallavolo, in classe IX calcio e pallamano),
- Scegliere diverse combinazioni (per esempio in classe VII pallacanestro e calcio, in classe VIII pallavolo e pallamano, in classe IX pallamano e calcio).

Per gli alunni che non hanno ancora imparato a nuotare, la scuola organizza un corso di nuoto. Al termine della scuola elementare, tutti gli alunni dovrebbero saper nuotare.

Nel terzo ciclo, per l'educazione sportiva sono previste solo due ore settimanali. Per questo motivo vengono offerte altre possibilità con vari contenuti sportivi: attività d'interesse sportive, sport e attività di ballo come materia opzionale, programmi sportivi ai campi scuola e durante le scuole in natura, gare scolastiche, programmi per alunni dotati, programmi di recupero per alunni con bassa efficienza motoria. Gli alunni vanno incoraggiati a praticare sport anche nel loro tempo libero, a comprendere gli effetti positivi del movimento e dello sport, con lo scopo di eliminare influenze negative, danni all'autostima, vizi dannosi per la salute, diversi tipi di dipendenze, cattive abitudini, e trend moderni.

5.1.3 Misurazione e monitoraggio delle capacità motorie e delle caratteristiche fisiche

L'insegnante valuta e monitora più volte nel corso dell'anno scolastico, oltre alle conoscenze, anche le capacità motorie e le caratteristiche fisiche. I dati vengono presi in considerazione durante la programmazione del lavoro pedagogico. Nel mese di aprile, previo consenso scritto dei genitori, la scuola effettua le misurazioni necessarie alla compilazione della cartella sportiva degli alunni. I dati così acquisiti vengono elaborati da un apposito centro e in seguito interpretati dall'insegnante secondo le indicazioni ministeriali. Alla fine, alunni e genitori sono messi al corrente dei risultati. In questo modo l'alunno riceve informazioni sulla propria efficienza motoria, può compararla con quella dei coetanei e monitorarne i cambiamenti di anno in anno programmando, con l'aiuto dell'insegnante, un'attività motoria individualizzata.

5.1.4 La sicurezza degli alunni durante lo svolgimento delle attività

Durante le ore di educazione sportiva, è richiesta molta attenzione per la sicurezza degli alunni:

- Rispetto dei parametri numerici (numero di alunni per gruppo, parametri specifici per il nuoto e lo sci alpino)
- Rispetto dei principi basilari di sicurezza (abbigliamento, attrezzatura sportiva e requisiti adeguati, messa in sicurezza dello spazio destinato all'attività, attenzione durante la preparazione e il riordino degli attrezzi sportivi, attenzione nei confronti delle condizioni meteorologiche, adattamento di contenuti, metodi di lavoro, organizzazione, durata e intensità dell'attività alle capacità, conoscenze e condizioni di salute degli alunni, insistenza sull'uso del casco e di altre protezioni, rispetto dei principi di aiuto e assistenza, riscaldamento adatto prima dell'attività fisica)
- Monitoraggio degli alunni
- Sensibilizzazione degli alunni sui pericoli in palestra, al campo giochi, in montagna, sulle piste da sci, in acqua, a bordo piscina o al mare.

Durante le ore di educazione sportiva, ciascun alunno necessita di 20 m² di spazio. In situazioni straordinarie, lo spazio disponibile può essere minore ma non inferiore a 10 m². Gli spazi, gli attrezzi e i requisiti devono rispettare i principi igienici e di sicurezza in modo da rendere l'attività sportiva sicura e piacevole sia per gli insegnanti sia per gli alunni. L'armadietto del pronto soccorso deve essere collocato nelle immediate vicinanze della palestra e degli altri spazi sportivi. L'occorrente per un'attività sportiva sicura è dettagliatamente descritto nel regolamento scolastico. In qualsiasi caso di infortunio, l'insegnante deve compilare un apposito verbale.

Composizione dei gruppi

Regole per la composizione dei gruppi durante le marce escursionistiche e il ciclismo:

- Per una marcia su un terreno semplice a medie altitudini, il gruppo può essere formato da 15 alunni in condizioni estive, da 10 in condizioni invernali. Per le marce a altitudini superiori gli alunni devono essere in possesso di un determinato livello di preconcoscenze; inoltre, si consiglia di essere accompagnati da una guida alpina. Anche se non richiesto dalle disposizioni ministeriali, si consiglia la presenza di un accompagnatore aggiuntivo (insegnante o guida alpina), che possa seguire l'alunno in caso di incidente o infortunio. Il gruppo deve essere composto da non più di 10 alunni per insegnante o guida.

- Per il ciclismo si formino gruppi di 10 alunni per insegnante. Anche se non richiesto dalle disposizioni ministeriali, si consiglia la presenza di un accompagnatore aggiuntivo, che possa seguire l'alunno in caso di incidente o infortunio.

Durante le giornate sportive con altri contenuti (pattinaggio, canottaggio, *orienteering* ...) vanno rispettate, ove presenti, le norme o le indicazioni fornite dalle federazioni sportive nazionali. In base alla difficoltà dell'attività svolta, i gruppi siano composti da non più di 10 alunni, come previsto per le uscite in bicicletta, o da 15 alunni, come previsto per la scuola in natura.

5.1.5 Intensità e durata

Una preparazione fisica generale adatta è un fattore fondamentale di uno stile di vita sano. Per questo motivo l'insegnante deve adattare costantemente e con competenza l'intensità e la durata dell'attività.

L'intensità varia in base al contenuto e al livello raggiunto nel processo di apprendimento. Si consiglia di adattare l'intensità degli esercizi aerobici di lunga durata seguendo le indicazioni fornite dai misuratori del battito cardiaco: ciò ha un effetto motivazionale e didattico. Nella parte conclusiva dell'ora, l'intensità sia progressivamente ridotta fino a concludere l'ora raggiungendo uno stato di rilassamento e quiete.

5.1.6 Successo e motivazione degli alunni

Le basi per raggiungere buoni risultati didattici sono l'efficienza e la motivazione degli alunni. Per raggiungere entrambi gli obiettivi l'insegnante deve prendere in considerazione le differenze tra gli alunni. Gli adattamenti devono essere applicati individualmente. L'insegnante deve rispettare il principio secondo il quale, con la personalizzazione delle attività, tutti possono migliorare.

L'insegnante sceglie gli obiettivi, i contenuti, i metodi d'insegnamento e le forme di lavoro in modo che ogni alunno si senta a proprio agio, rilassato e sereno; raggiungendo gli obiettivi prestabiliti, l'ora di educazione sportiva dovrebbe rappresentare anche un modo per rilassarsi dalle fatiche della vita scolastica quotidiana. L'insegnante deve agire sempre in modo da instaurare un atteggiamento positivo verso lo sport, un'autostima positiva e un rapporto amichevole con i compagni di classe.

Il primo ciclo è caratterizzato soprattutto dal gioco, dal rilassamento e dalle forme naturali di movimento. Si deve prestare la massima attenzione alla scelta dei contenuti, alle forme di lavoro e ai metodi d'insegnamento per la classe prima, tenendo conto delle caratteristiche dei bambini di sei anni. Nel secondo ciclo, accanto al gioco ci si dovrà indirizzare anche al miglioramento delle conoscenze di carattere

sportivo, in modo da far comprendere l'importanza dello sport. Nel terzo ciclo, maggiore attenzione dovrà essere dedicata allo sviluppo di buon livello di autostima.

Il gioco dovrà comunque rimanere parte fondamentale delle ore di educazione sportiva in tutti i cicli.

La motivazione viene generata dall'insegnante scegliendo i contenuti e i metodi adatti, ma anche valorizzando il miglioramento individuale degli alunni. Gli obiettivi personali degli alunni sono diversi e si basano sull'efficienza specifica; essi devono essere tali da consentire all'alunno di perseguirli esercitandosi correttamente. L'attenzione degli alunni va distolta dal confronto con gli altri. Per l'adattamento degli obiettivi personali l'insegnante deve basarsi sul monitoraggio costante delle conoscenze di carattere sportivo, delle capacità motorie e delle caratteristiche fisiche. Dal punto di vista motivazionale, anche l'uso della tecnologia può essere di aiuto.

Per assicurare maggiori possibilità di successo e accrescere la motivazione, l'insegnante deve prestare più attenzione agli alunni caratterizzati da basso livello di capacità motorie, rallentamento nello sviluppo biologico e necessità particolari. Le scarse capacità motorie e, conseguentemente, la scarsa efficienza motoria sono di solito collegate alla costituzione fisica, ovvero al sovrappeso e ai grassi in eccesso. In questi casi, si rendono indispensabili il movimento e il gioco, l'incoraggiamento e l'adattamento dell'intensità e della durata delle attività.

Durante l'attività sportiva, si dovrà aver cura di collegare tra loro gli aspetti emozionali, intellettuali, sociali e valoriali dell'educazione.

5.1.7 Giornate sportive

Le giornate sportive sono obbligatorie per tutti gli alunni. Le giornate sportive siano ricche di contenuti, interdisciplinari e disposte logicamente lungo tutto l'anno scolastico. In ogni classe si svolgono cinque giornate sportive, che di regola hanno una durata di cinque ore. Si consiglia di svolgere la maggioranza delle giornate sportive all'aperto.

Nel primo triennio si dedichino due giornate sportive all'escursionismo, una invece ad altre attività aerobiche (orienteeing, ciclismo, ecc.). Una giornata sportiva si svolga in inverno (giochi sulla neve, sci, slittino, pattinaggio, ecc.), una sia dedicata a una competizione scolastica tra le classi in vari giochi o poligoni. Le regole dovranno essere adattate in modo da permettere la partecipazione di tutti gli alunni. Maggiore enfasi dovrà essere data ai risultati del gruppo rispetto a quelli individuali. Si consiglia alla scuola di organizzare una giornata sportiva dedicata al nuoto nel corso del terzo anno curricolare.

Nel secondo ciclo si dedichino due giornate sportive all'escursionismo. Una giornata sportiva si svolga in inverno (sci, *snowboard*, pattinaggio, slittino, giochi sulla neve, camminata invernale), una sia dedicata a far conoscere e provare varie attività aerobiche all'aperto (orienteeing, ciclismo, kajak, canottaggio,

camminata nordica ...) o nuovi sport (diversi tipi di ballo, equitazione, tiro con l'arco, hockey su prato, tennis, *squash*, arti marziali, ecc.). La giornata sportiva primaverile sia dedicata alla competizione scolastica in vari sport o a una competizione atletica. Le regole vengano adattate in modo da permettere la partecipazione di tutti gli alunni. Anche nel secondo triennio si dovrà dare maggiore enfasi ai risultati del gruppo rispetto a quelli individuali.

Nel terzo ciclo almeno una giornata sportiva sia dedicata all'escursionismo. Una giornata sportiva si svolga in inverno (sci, *snowboard*, pattinaggio, slittino, giochi sulla neve, camminata invernale, ecc.), una sia dedicata a far conoscere e provare varie attività aerobiche all'aperto (*orienteeering*, ciclismo, *kajak*, canottaggio, camminata nordica, ecc.). La giornata sportiva primaverile sia dedicata alla competizione scolastica in vari sport o a una competizione di atletica. Gli alunni siano attivamente impegnati anche nell'organizzazione delle gare. Una giornata sportiva venga dedicata alla conoscenza di nuovi sport (diversi tipi di ballo, equitazione, tiro con l'arco, hockey su prato, tennis, *squash*, arti marziali, ecc.) o agli sport che non possono essere praticati durante le regolari ore di lezione (nuoto e attività acquatiche).

In ogni giornata sportiva possono essere offerte anche più attività in base agli interessi e alle capacità degli alunni, nonché alle condizioni ambientali e meteorologiche. In ogni caso, è fondamentale che tutti gli alunni partecipino attivamente alla giornata, e che essa rappresenti un'esperienza positiva. Ciò richiede agli insegnanti un'ottima preparazione della giornata e particolare cura nel garantirne lo svolgimento ottimale.

5.1.8 Scuola in natura

La scuola in natura si svolge lontano da casa, e nel processo pedagogico si intrecciano contenuti sportivi, di scienze naturali e sociali, espressione musicale e artistica. La scuola organizza la scuola in natura seguendo le apposite linee guida sull'organizzazione della scuola in natura. Poiché le interazioni si svolgono in circostanze diverse dal solito, la scuola in natura rappresenta anche un'ottima opportunità per sviluppare sia i rapporti tra gli alunni, sia quelli tra gli alunni e gli insegnanti.

Consigliamo alle scuole di organizzare scuole in natura dedicate al nuoto e alle attività invernali. La scuola in natura finalizzata al consolidamento dell'abilità e della tecnica di nuoto venga organizzata in classe IV. In classe V o VI la scuola offra una scuola in natura invernale, dove poter praticare sci alpino, sci di fondo e altri sport invernali. Si consiglia di offrire anche altre forme di scuole in natura, per esempio di carattere escursionistico o finalizzate alla conoscenza e pratica di diversi sport in natura, all'orientamento, alla sopravvivenza in natura, all'ecologia, alla salvaguardia del patrimonio naturale e culturale, all'acquisizione di competenze di primo soccorso.

5.2 Individualizzazione e differenziazione

Le capacità e particolarità degli alunni rappresentano la base per lavorare sugli adattamenti (differenziazione interna) in tutte le fasi dell'apprendimento: la programmazione, l'organizzazione, lo svolgimento delle ore di educazione sportiva, la verifica e, in fase finale, la valutazione del sapere. Nel corso di questo processo, è indispensabile rispettare le linee guida e le indicazioni del Consiglio degli esperti della RS per l'istruzione generale, che riguardano gruppi specifici e singoli alunni:

- Individuazione e lavoro con le eccellenze,²
- Difficoltà di apprendimento nella scuola elementare: linee guida,³
- Alunni con deficit specifici di apprendimento e svolgimento del programma adattato (sostegno professionale aggiuntivo) nella scuola elementare,⁴
- Linee guida per l'istruzione dei bambini stranieri in asilo e a scuola.⁵

Differenze tra alunni e alunne

Le differenze fisiche e fisiologiche tra i sessi, la tradizione, l'educazione, le abitudini e tempi diversi di maturazione sessuale condizionano le differenze tra le capacità e gli interessi degli alunni e delle alunne. I ragazzi, ma soprattutto le ragazze, durante la pubertà e la prepubertà, manifestano difficoltà nell'accettare il proprio corpo e i suoi cambiamenti. L'insegnante deve adattare il proprio comportamento e la scelta dei contenuti allo sviluppo degli alunni e delle alunne, in modo che essi contribuiscano alla crescita personale e al miglioramento dell'autostima.

Le differenze tra i sessi si esprimono durante tutto il processo di crescita, ma soprattutto durante il periodo dello sviluppo sessuale. Per questo motivo le attività si svolgano divise tra gruppi maschili e gruppi femminili. Nel periodo della pubertà si consiglia di affidare l'insegnamento delle alunne a professoresse, e quello degli alunni a professori; ciò premesso, gli insegnanti organizzino il lavoro pedagogico in modo che alcune attività (ballo, giochi di squadra) e forme organizzative (gare scolastiche, giornate sportive, corso di nuoto, scuola in natura) favoriscano la collaborazione tra alunni e alunne.

² Approvato nel corso della seduta n. 25 del Consiglio degli esperti della RS per l'istruzione generale in data 11. 2. 1999.

³ Approvato nel corso della seduta n. 106 del Consiglio degli esperti della RS per l'istruzione generale in data 11. 10. 2007.

⁴ Approvato nel corso della seduta n. 57 del Consiglio degli esperti della RS per l'istruzione generale in data 17. 4. 2003.

⁵ Approvato nel corso della seduta n. 123 del Consiglio degli esperti della RS per l'istruzione generale in data 18. 6. 2009.

Recupero

Oltre alle regolari ore di lezione, alcuni alunni necessitano di ulteriore tempo da dedicare al movimento e a un approccio più individuale. Con programmi particolari nell'ambito delle ore di recupero è possibile dedicare maggiore cura agli alunni con problemi motori, di studio, di salute o comportamentali. Queste ore possono essere organizzate anche per alunni con necessità particolari. Il movimento e lo sport possono essere utilizzati anche come metodo di *kinesiterapia* e riabilitazione per gli alunni infortunati e che hanno problemi di salute di carattere cronico o acuto.

5.3 Collegamenti interdisciplinari

Uno degli elementi principali dell'aggiornamento dei programmi è costituito dai collegamenti interdisciplinari e tra saperi di vari campi. Per una comprensione completa dello sport e dei suoi effetti si rende necessario il collegamento dell'educazione sportiva con le altre materie (conoscenza dell'ambiente, società, scienze naturali, biologia, chimica, fisica, geografia, storia, italiano, sloveno, matematica, musica, cultura civica, della cittadinanza e etica). In questa prospettiva, gli insegnanti utilizzano questo approccio didattico per trattare un tema, ovvero osservare un problema, da vari punti di vista. In questo modo è possibile trasmettere le conoscenze anche a livelli cognitivi superiori (comprensione, analisi, ragionamento). Questa forma di lavoro necessita una programmazione congiunta da parte di più insegnanti, docenti di materie diverse. I collegamenti interdisciplinari hanno maggiore efficacia se realizzati nel corso di giornate interdisciplinari, progetti o scuole in natura.

Durante le ore di educazione sportiva è possibile raggiungere anche obiettivi legati a contenuti interdisciplinari importanti per lo sviluppo dell'individuo, ma per i quali non è prevista una specifica materia (educazione sanitaria, educazione ambientale, educazione stradale, educazione culturale, tecnologie informatiche). L'insegnante inserisce questi contenuti nel processo d'insegnamento.

Esempi di collegamenti interdisciplinari

Collegamenti interdisciplinari: primo ciclo	
Educazione sportiva	Collegamenti interdisciplinari
Attrezzatura sportiva, accessori sportivi, loro denominazione e uso corretto, preparazione e riordino dell'attrezzatura in sicurezza.	Italiano, conoscenza dell'ambiente, educazione sanitaria, educazione ambientale

Concetti basilari: su, giù, destra, sinistra, dentro, fuori, avanti, indietro, laterale, dritto, ad arco, basso, alto, lento, veloce, posizione verticale, a gambe divaricate, sull'avampiede, a raccolta, sulle ginocchia, seduta, sdraiata, posizioni delle mani, delle gambe e del busto, salto, spinta a due piedi, spinta a un piede, piede di spinta, salto sull'attrezzo, uscita, arrivo al suolo, volteggio, riga, fila, gruppo, cerchio.	Italiano, conoscenza dell'ambiente
Importanza del ritmo nel movimento e nella vita.	Educazione musicale, educazione culturale
Regole basilari dei giochi e rispetto del comportamento sportivo. Importanza delle regole nella vita, a scuola e durante i giochi.	Conoscenza dell'ambiente
Regole della collaborazione in un gruppo.	Conoscenza dell'ambiente
Igiene personale.	Conoscenza dell'ambiente, educazione sanitaria
Importanza dell'abbigliamento e della calzatura adatta.	Conoscenza dell'ambiente, educazione sanitaria
Importanza del riscaldamento prima dell'attività fisica.	Conoscenza dell'ambiente, educazione sanitaria
Sicurezza in palestra, sul campo di gioco, in acqua, durante un'escursione, sulla neve...	Conoscenza dell'ambiente, educazione sanitaria
Salvaguardia dell'ambiente.	Conoscenza dell'ambiente, educazione sanitaria

Collegamenti interdisciplinari: secondo ciclo	
Educazione sportiva	Collegamenti interdisciplinari
Benessere e importanza del movimento, di un'attività sportiva adatta, dell'igiene, di un'alimentazione sana ed equilibrata, del riposo.	Scienze naturali, scienze naturali e tecnica, economia domestica, educazione sanitaria
Reazione dell'organismo a uno sforzo fisico (sudorazione, respirazione, battito cardiaco...).	Scienze naturali e tecnica, scienze naturali, educazione sanitaria
Principi di sicurezza per la pratica dell'attività sportiva, pericoli in montagna, in acqua, in bici e sulla neve.	Società, scienze naturali, scienze naturali e tecnica, educazione ambientale, educazione sanitaria, educazione stradale
Importanza dell'abbigliamento sportivo dal punto di vista igienico, termoregolativo, estetico e della sicurezza.	Società, scienze naturali, scienze naturali e tecnica, educazione sanitaria
Comportamento sportivo durante l'attività sportiva e durante le manifestazioni sportive.	Società
Importanza della salvaguardia della natura.	Società, geografia, scienze naturali e tecnica, scienze naturali, educazione ambientale

Collegamenti interdisciplinari: terzo ciclo	
Educazione sportiva	Collegamenti interdisciplinari
Benessere e stile di vita sano (movimento, sport, preparazione fisica, igiene, alimentazione equilibrata, rapporto tra energia acquisita e consumata, fumo, alcol, droghe, ambiente sociale).	Scienze naturali, biologia, chimica, cultura civica, della cittadinanza e etica, educazione sanitaria
Alimentazione adatta al tipo di attività sportiva, idratazione, uso di vitamine, stimolanti e preparati che contengono ormoni.	Biologia, chimica, educazione sanitaria
Sviluppo e monitoraggio delle capacità motorie: forza, velocità, elasticità e mobilità articolare, coordinazione (destrezza) del movimento, resistenza.	Scienze naturali, biologia, matematica, arte figurativa, educazione sanitaria, tecnologie informatiche
Reazioni e adattamenti dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio allo sforzo fisico durante l'attività sportiva (misurazione del battito cardiaco, importanza del valore del battito cardiaco nella programmazione di un'attività fisica, importanza del massimo consumo di ossigeno).	Scienze naturali, biologia, chimica, matematica
Rispetto del comportamento sportivo e del <i>fair-play</i> sia come partecipante sia come spettatore di un'attività o evento sportivo.	Cultura civica, della cittadinanza e etica
Importanza di trascorrere del tempo libero di qualità per la nostra salute e per la nostra vita sociale. Acquisizione di conoscenze sulle possibilità di praticare sport nelle società sportive della zona.	Scienze naturali, biologia, cultura civica, della cittadinanza e etica, educazione sanitaria, educazione culturale
Salvaguardia dell'ambiente.	Scienze naturali, biologia, cultura civica, della cittadinanza e etica, educazione ambientale

5.4 Verifica e valutazione del sapere

Valutare il livello del sapere acquisito, monitorare i risultati sportivi ottenuti e lo sviluppo (fisico e motorio) degli alunni sono processi fondamentali del lavoro pedagogico. La programmazione del lavoro con gli alunni, e il *feedback* che ne scaturisce, consentono all'insegnante di riprogrammare il lavoro pedagogico, adattare individualmente i contenuti, fornire consigli per migliorare i propri risultati nello sport eliminando gli errori, e incoraggiando la partecipazione alle attività sportive extrascolastiche più adatte all'alunno.

Durante tutto l'anno, e durante tutte le fasi del processo pedagogico, l'insegnante monitora lo sviluppo fisico, motorio e funzionale degli alunni, il livello del sapere acquisito nei vari sport, i risultati individuali raggiunti durante le ore di educazione sportiva, i successi conseguiti alle gare scolastiche e in altre competizioni, le assenze, le giustificazioni mediche e l'inserimento nelle attività sportive extrascolastiche.

Il monitoraggio e la verifica sono le basi per la valutazione, per la quale valgono le seguenti indicazioni. Le abilità motorie dell'alunno devono essere valutate senza dimenticare i processi di cambiamento che coinvolgono lo sviluppo fisico dell'alunno e l'acquisizione di abilità nei movimenti. Bisogna tenere conto delle differenze tra gli alunni, delle loro caratteristiche e capacità come conseguenza della predisposizione fisica, delle esperienze e dell'ambiente di vita. Per questo motivo si rende necessario porre obiettivi individualizzati e cercare contenuti che permettano di raggiungere il successo formativo, differenziando i metodi di lavoro ed evidenziando i progressi ottenuti.

- Le basi per la valutazione sono gli standard di apprendimento presenti nel programma e divisi per trienni.
- Si dovrà procedere alla valutazione solo dopo che un contenuto pratico e teorico sarà stato trattato, consolidato e compreso dalla maggior parte degli alunni. In base alle caratteristiche individuali degli alunni, l'insegnante può verificare e valutare contenuti diversi.
- I criteri di valutazione devono essere spiegati agli alunni all'inizio dell'anno scolastico.
- Vengano valutati vari campi e si usino tipi diversi di valutazione, quali presentazioni, lavoro scritto e orale, nonché altre forme.
- Nel primo e secondo ciclo si valutino soprattutto i contenuti di base, mentre nel terzo l'applicazione in varie situazioni (per esempio nelle situazioni di gioco) delle competenze acquisite.
- Nella valutazione, vanno rispettati i regolamenti e le disposizioni ministeriali.

5.5 Indicazioni specifiche

LO STATUS DI SPORTIVO

La scuola offre sostegno e supporto agli sportivi dotati (eccellenze), dimostrando flessibilità per quanto concerne gli obblighi scolastici, in armonia con le leggi vigenti.

ATTIVITÀ D'INTERESSE SPORTIVE, EVENTI, SAGGI E GARE

Una parte dei contenuti viene organizzata dalla scuola sotto forma di giornate sportive e scuole in natura. Il programma regolare si arricchisce di vari programmi aggiuntivi, attività d'interesse, eventi, saggi e gare.

Attività d'interesse

Le attività d'interesse con contenuti sportivi arricchiscono le ore regolari di educazione sportiva e offrono la possibilità di praticare sport quotidianamente. Con queste attività incoraggiamo gli interessi degli alunni e ne miglioriamo la qualità del tempo libero. In ogni ciclo la scuola offre diverse attività d'interesse, che si svolgono durante tutto l'anno scolastico e sono rivolte a tutti gli alunni.

Eventi saggi e gare sportive

Eventi, saggi e gare sportive sono un'aggiunta all'educazione sportiva regolare e alle attività d'interesse. Gli alunni dimostrano il proprio sapere a genitori e parenti in occasione di presentazioni e spettacoli scolastici. Inoltre, possono essere organizzati eventi di diverso tipo (camminata con i genitori, pomeriggio sportivo ...).

Per quanto riguarda le gare, l'insegnante dovrà prendere in considerazione i principi pedagogici, sociali e **fisiologici**, senza dare peso al risultato sportivo. Gli alunni saranno incoraggiati a seguire una preparazione dettagliata, e durante le competizioni dovranno essere seguiti passo dopo passo. Ci si dovrà impegnare affinché il comportamento sportivo prevalga sul desiderio di vittoria. Gli obiettivi fondamentali sono l'impegno per il raggiungimento dell'obiettivo, il rispetto di tutti i partecipanti, l'aiuto reciproco e l'educazione sia a vincere sia a perdere. Nel primo ciclo, le gare siano competizioni di gruppo (staffette, poligoni, corsa campestre, giochi ...).

La base sia costituita da gare scolastiche interne e tra classi coinvolgenti il maggior numero possibile di alunni, e per l'organizzazione delle quali sia richiesta la loro attiva partecipazione. Gli alunni impareranno anche a vivere un evento sportivo come spettatori, rispettando le regole di comportamento adeguato. La partecipazione alle gare scolastiche (comunali, regionali ...) è a discrezione delle scuole, degli insegnanti di educazione sportiva e anche degli alunni.

PROGRAMMI AGGIUNTIVI

Programma sportivo Sole d'oro, Krpan, Ciciban planinec, Mladi planinec

Il programma sportivo *Sole d'oro* è dedicato agli alunni del primo ciclo, mentre il programma sportivo *Krpan* a quelli del secondo ciclo. Lo scopo dei programmi è di arricchire l'educazione sportiva regolare attraverso una forma di svolgimento diversa, al fine di appassionare allo sport il maggior numero di alunni. Ambedue i programmi prevedono attività di vari sport, presenti nei contenuti del primo e del secondo ciclo. La partecipazione ai programmi è importante anche perché i contenuti sono collegati con l'insegnamento del nuoto, con i programmi *Ciciban planinec* e *Mladi planinec* e con il corso per il conseguimento del patentino per la conduzione della bicicletta per gli alunni delle scuole elementari.

Materia opzionale

Nel terzo ciclo, la materia sport può essere proposta dalla scuola come materia opzionale (sport per la salute, sport per il relax, oppure l'attività sportiva prescelta); inoltre, possono essere offerte attività di ballo (ballo, balli antichi e di società, balli popolari), e altre attività presentate nei programmi delle materie.

Sezioni con contenuti sportivi aggiunti

La scuola può offrire agli alunni anche sezioni con contenuti sportivi aggiunti. L'iscrizione è libera. La scelta compete agli alunni, oppure ai loro genitori. La particolarità del programma è che le ore di educazione sportiva si svolgono con cadenza quotidiana, mentre aumentano i corsi sportivi e le scuole in natura. Nello svolgimento del programma, nel primo ciclo partecipano un insegnante di educazione sportiva e un insegnante di classe, mentre nel secondo e terzo ciclo due insegnanti di educazione sportiva.

Il minuto per la salute

Consigliamo agli insegnanti, soprattutto nel primo e secondo ciclo, di interrompere le lezioni per alcuni momenti. In questo arco di tempo la classe può essere arieggiata e, insieme agli alunni, possono essere eseguiti esercizi motori e di rilassamento.

Riposo ricreativo

La scuola organizzi una ricreazione di durata maggiore, dedicata allo sport e al movimento. Agli alunni sia data la possibilità di praticare varie attività motorie (giochi nel parco giochi, arrampicate ...) e sportive (calcio, pallacanestro, *badminton* ...) in palestra o, in caso di bel tempo, nel campo situato all'esterno dell'edificio.