



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Ginnasio generale, classico, tecnico

EDUCAZIONE ALLO SPORT

Materia obbligatoria (420 ore)
Curricolo della materia

Lubiana 2022

Ginnasio; generale, classico, tecnico

EDUCAZIONE ALLO SPORT

Materia obbligatoria (420 ore)

Curricolo della materia

Membri della Commissione di materia, autori del programma:

Breda Lorenci, Istituto dell'educazione della Repubblica di Slovenia, presidente

dr. **Gregor Jurak**, Univeristà di Lubiana, Facoltà dello sport, membro

Matjaž Vehovar, II. Ginnasio di Maribor, membro

Tjaša Klajnšček Bohinec, I. Ginnasio di Maribor, membro

Kruno Peričič, Istituto dell'educazione della Repubblica di Slovenia, membro

Nell'aggiornamento del curricolo di materia, la Commissione di materia per l'educazione allo sport si è basata sul curricolo della materia di educazione allo sport valido dal 1998. La Commissione di materia ha tenuto conto delle opinioni e consigli degli insegnanti, dei consiglieri e di altri esperti nonché delle pubblicazioni sull'educazione allo sport di autori sloveni e stranieri educazione allo sport

Correzioni redazionali del programma in lingua slovena:

dr. **Marjeta Kovač**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport **Maja Medvešek**, I. gimnazija Celje

Responsabile di edizione del programma in lingua slovena: **Katja Križnik** in **Nataša Purkat**

Revisione linguistica del programma in lingua slovena: **Tatjana Ličen**

Traduzione: **Jan Radojkovič**

Revisione della microlingua: **Janez Ohnjec**

Revisione linguistica: **Dora Manzo**

Edito dal: Ministero dell'istruzione 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, 2022

Approvato dal Consiglio degli esperti della Repubblica di Slovenia per l'istruzione generale nella seduta numero 10 del 14. 2. 2008.

Indirizzo (URL):

http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2021/programi/gimnazija/ucni_nacrti.htm

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI](http://cobiss.si)-ID [97665283](http://cobiss.si)

ISBN 978-961-03-0645-0 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

INDICE

1 DESCRIZIONE DELLA MATERIA	1
1.1 INDICAZIONI GENERALI.....	1
1.2 CONTENUTI E STRUTTURAZIONE DELLA MATERIA	1
2 OBIETTIVI/COMPETENZE.....	4
2.1 OBIETTIVI GENERALI	4
2.2 COMPETENZE CHIAVE	4
3 OBIETTIVI E CONTENUTI	6
3.2 OBIETTIVI – CLASSI TERZA E QUARTA.....	7
A PROGRAMMA DI BASE	9
3.3.1 PREPARAZIONE FISICA GENERALE.....	9
3.3.2 ATLETICA.....	9
3.3.3 GINNASTICA ARTISTICA.....	9
3.3.4 BALLO	10
3.3.5 PALLACANESTRO	10
3.3.6 PALLAVOLO	10
3.3.7 CALCIO.....	11
3.3.8 PALLAMANO	11
3.3.9 NUOTO E ATTIVITÀ ACQUATICHE (PER LE SCUOLE CHE DISPONGONO DEGLI AMBIENTI IDONEI).....	11
3.3.10 SCI E ATTIVITÀ INVERNALI (PER LE SCUOLE CHE DISPONGONO DI TALE POSSIBILITÀ).....	11
3.3.11 ESCURSIONISMO.....	12
B PROGRAMMA OPZIONALE.....	12
4 RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	13
5 COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI.....	15
6 INDICAZIONI DIDATTICHE	17
7 VALUTAZIONE DEL SAPERE	23

1 DESCRIZIONE DELLA MATERIA

Mens sana in corpore sano.
(Giovenale)

L'educazione allo sport è un continuo processo di arricchimento del sapere, di sviluppo delle capacità e abilità, nonché un fattore importante per la formazione della personalità dell'individuo e della sua capacità di relazionarsi con gli altri.-Gli obiettivi, i contenuti e i metodi contribuiscono allo sviluppo biopsicosociale Negli allievi e allo stesso tempo favoriscono la distensione e il recupero necessari ad affrontare gli impegni scolastici. Grazie a questi insegnamenti, l'attività sportiva accompagnerà l'individuo nella maturità e nel corso di tutta la sua vita, contribuendo alla conduzione di uno stile di vita sano e a un benessere fisico e mentale.

1.1 Indicazioni generali

Linee guida per l'insegnante:

- rispetta l'unicità di tutti gli allievi;
- guida il processo pedagogico in modo che ogni allievo sia motivato e in grado di conseguire gli obiettivi prefissi;
- programma le ore di lezione in modo da poter consentire agli allievi di riprendersi dagli impegni scolastici quotidiani,
- trasmette l'importanza del ruolo dello sport nella promozione della salute,
- incoraggia gli allievi a instaurare dei buoni rapporti interpersonali e ad adottare un comportamento sportivo corretto (fair-play),
- dedica specifiche attenzioni agli allievi dotati e agli allievi con necessità particolari;
- è consapevole che il programma offre ampi margini di autonomia alla scuola e all'insegnante, ma anche una certa responsabilità nella scelta dei contenuti, dei metodi delle forme di svolgimento del lavoro;
- motiva gli allievi a concepire in modo critico e razionale lo sport come fenomeno sociale;
- presta attenzione all'interdisciplinarietà;
- garantisce il rispetto degli standard e dei parametri predisposti, nonché della sicurezza durante le attività.

1.2 Contenuti e strutturazione della materia

Il programma di educazione allo sport si svolge in tutte le classi del ginnasio e prevede **420 ore di lezione regolare**, ovvero tre ore di lezione settimanali in prima, seconda, terza e quarta. Il programma è suddiviso in due cicli, in modo da facilitare lo svolgimento dei contenuti, la corretta metodologia didattica e l'organizzazione delle attività:

- prima e seconda classe;
- terza e quarta classe.

PRIMA E SECONDA CLASSE – 3 ORE SETTIMANALI E 5 GIORNATE SPORTIVE ALL'ANNO*		TERZA E QUARTA CLASSE – 3 ORE SETTIMANALI E 5 GIORNATE SPORTIVE ALL'ANNO*	
Programma di base	Due terzi delle ore	Programma di base	Un terzo delle ore
Programma opzionale	Un terzo delle ore	Programma opzionale	Due terzi delle ore
Giornate sportive*	Ogni anno, due nell'ambito dei contenuti obbligatori e tre nell'ambito dei contenuti scelti dall'allievo.	Giornate sportive*	Due in terza e una in quarta classe nell'ambito dei contenuti obbligatori e tre nell'ambito dei contenuti scelti dall'allievo.

* Gli obiettivi dell'educazione allo sport vengono raggiunti anche durante le giornate sportive, nei pomeriggi sportivi e nelle scuole in natura. La scuola offre la possibilità di organizzare delle giornate sportive (35 ore) nell'ambito dei contenuti obbligatori per tutti gli allievi. Alcune giornate sportive, pomeriggi sportivi e scuole in natura vengono proposte anche nell'ambito dei contenuti a libera scelta dagli allievi.

LEZIONE REGOLARE

Le ore di lezione regolare di educazione allo sport sono obbligatorie per tutti gli allievi e comprendono i seguenti programmi:

- **PROGRAMMA DI BASE** (unico per tutti i ginnasi)

Nelle prime due classi sono previste due terzi delle ore, in terza e quarta classe invece un terzo delle ore. Nell'ambito di questo programma gli allievi migliorano e perfezionano il sapere di base acquisito nella scuola elementare.

- **PROGRAMMA OPZIONALE**

Gli allievi scelgono alcune discipline sportive per un determinato numero di ore, nell'ambito dell'offerta scolastica (almeno tre discipline opzionali). Il programma viene definito dagli insegnanti di educazione allo sport nel loro programma annuale della materia. Questo si adatta agli interessi degli allievi, alle possibilità e alle tradizioni della scuola, in armonia con gli obiettivi del curriculum della materia. Nelle prime due classi un terzo delle ore è destinato al programma opzionale, mentre in terza e quarta i restanti due terzi delle ore annuali. L'attività si svolge nell'ambito delle lezioni regolari, in modo tale che gli allievi partecipino a un processo sportivo-educativo programmato, metodico e continuo durante tutto l'anno scolastico.

Per garantire la sicurezza degli allievi e l'individualizzazione dei contenuti, la composizione dei gruppi va effettuata in armonia con il Decreto sui parametri numerici e gli standard nei ginnasi generali e tecnici. Durante le lezioni regolari gli allievi si dividono in gruppi in base al sesso. Per il nuoto, lo sci, l'escursionismo e ciclismo vanno rispettati i parametri predisposti.

GIORNATE SPORTIVE

Le lezioni regolari si completano con due giornate sportive all'anno nei primi tre anni di studio; una giornata sportiva è invece prevista in IV. Queste giornate sono obbligatorie per tutti gli allievi. È auspicabile, inoltre, che la scuola offra agli allievi ogni anno la possibilità di partecipare ad altre tre giornate sportive nell'ambito dei contenuti opzionali obbligatori, scelti liberamente dagli allievi. Queste attività hanno lo scopo di favorire dei buoni rapporti interpersonali in un clima disteso e sereno. A tale proposito, è bene che tali giornate siano suddivise con criterio durante tutto l'anno scolastico e che contengano dei contenuti stimolanti e interessanti, collegati a quelli delle altre materie in un'ottica interdisciplinare.

PROGRAMMA AGGIUNTIVO DELLA SCUOLA

La scuola può offrire varie **attività sportive, corsi, competizioni scolastiche, pomeriggi sportivi** nell'ambito dei contenuti opzionali obbligatori, liberamente scelti degli allievi. Inoltre, la scuola mette a disposizione **campi sportivi e organizza scuole in natura**. La partecipazione a queste attività è libera.

2 OBIETTIVI/COMPETENZE

Gli obiettivi generali dell'educazione allo sport del programma ginnasiale **si realizzano attraverso:**

- lo sviluppo delle capacità motorie e funzionali, rispettando le caratteristiche individuali di ogni allievo;
- l'apprendimento di varie e numerose conoscenze nel campo dello sport;
- lo sviluppo della capacità di vivere lo sport in tutti i suoi aspetti, compresi quelli emotivi e cognitivi.

2.1 Obiettivi generali

- Sviluppare un rapporto positivo verso lo sport percepito come arricchimento personale;
- rendere meno gravosi gli impegni scolastici quotidiani;
- curare uno sviluppo sano e armonioso:
 - essere più responsabili nel condurre uno stile di vita sano determinato dalla consapevolezza dell'importanza dello sport, della cura del corpo e di un'alimentazione equilibrata,
 - rafforzare la fiducia in se stessi,
 - incoraggiare la collaborazione reciproca, la sana competizione, il rispetto delle regole in ambito sportivo (fair-play), la tolleranza e l'accettazione delle diversità,
 - mantenere e sviluppare una corretta postura del corpo e favorire la formazione di una costituzione fisica proporzionata,
 - acquisire atteggiamenti positivi verso lo sport e verso il tempo libero passato attivamente,
 - sviluppare un senso di indipendenza nell'inclusione nelle attività sportive durante il tempo libero,
 - incoraggiare la creatività.
- accettare la responsabilità verso la natura e l'ambiente:
 - rispetto per il patrimonio naturale e culturale.

2.2 Competenze chiave

Con l'educazione allo sport sviluppiamo anche le competenze chiave per l'apprendimento permanente, descritte dal Quadro comune europeo di riferimento:

- **comunicazione nella lingua materna**
- **comunicazione nelle lingue straniere**

Vengono sviluppate le capacità comunicative nella lingua materna e straniera attraverso l'interazione linguistica e i rapporti interpersonali. Inoltre, tramite l'uso di una terminologia sportiva adatta e attraverso le applicazioni fondamentali delle tecnologie moderne, viene sviluppata la coscienza dell'uso della lingua in modo socialmente responsabile.

- **competenze matematiche e competenze di base in ambito scientifico e tecnologico**
- **alfabetizzazione digitale**

Attraverso gli strumenti tecnologici moderni si raccolgono, elaborano, spiegano e valorizzano i risultati individuali (monitoraggio del battito cardiaco, programmi informatici, internet, cartella sportiva, test fisici...) e si fa uso di strumenti di misurazione che si basano sulle funzioni matematiche basilari, come l'uso dei grafici, delle statistiche, delle formule. Si sviluppano la comprensione e la possibilità di rappresentare in modo logico, ossia grafico, i risultati ottenuti.

- **imparare a imparare**

L'allievo aggiorna il sapere motorio e teorico attraverso vari contenuti fino a un livello che gli permette di praticare l'attività sportiva in modo sicuro e responsabile, in gruppo o individualmente. È capace di seguire il proprio sviluppo e di migliorarlo ponendosi obiettivi personali, è consapevole l'importanza della salute per la pianificazione della propria carriera personale.

- **competenze sociali e civiche**
- **consapevolezza ed espressione culturale**

L'allievo comprende l'importanza di una buona salute fisica e psichica, nonché acquisisce un sapere che gli permette di raggiungerla e mantenerla con un'attività fisica regolare e uno stile di vita sano. Durante l'attività capisce i processi e i codici comportamentali generalmente accettati in vari gruppi, comunità e ambienti. Attraverso gli esercizi motori, con l'aiuto di altri media (musica), sviluppa la creatività e l'estetica del movimento. Sviluppa un rapporto positivo verso la natura durante tutte le stagioni dell'anno e coltiva il patrimonio sportivo-culturale nazionale.

- **spirito d'iniziativa e imprenditività**

Vede lo sport come un'opportunità per il successo nella vita lavorativa, sociale e personale. Sviluppa la fiducia in se stesso, cura l'iniziativa personale e la responsabilità verso il sapere formato con la propria esperienza; sa fare uso delle informazioni apprese. Apprezza le opportunità di praticare attività sportiva a scuola, nelle società sportive, durante le vacanze; capisce l'importanza dello sport in ambito turistico, economico e sanitario (fisioterapia, riabilitazione).

3 OBIETTIVI E CONTENUTI

Il curriculum di educazione allo sport divide il sapere in sapere di base (il sapere necessario per l'educazione generale, previsto per tutti gli allievi, per questo motivo l'insegnante lo deve trattare maggiormente nel **programma di base**) e in sapere aggiuntivo (che l'insegnante tratta nel **programma opzionale**, in base alle possibilità e agli interessi della maggioranza degli allievi).

In ogni periodo scolastico gli obiettivi sono suddivisi in quattro categorie:

- lo sviluppo fisico e lo sviluppo delle capacità motorie e funzionali;
- l'acquisizione e il consolidamento delle conoscenze in materia sportiva;
- apprendimento dei contenuti teorici;
- vivere lo sport come un'esperienza piacevole, maturare un proprio punto di vista, delle abitudini e delle modalità comportamentali adeguate.

3.1 Obiettivi – classi prima e seconda

SVILUPPO FISICO, SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE E FUNZIONALI

Gli allievi

- sviluppano le capacità motorie (forza, velocità, coordinazione, elasticità e mobilità articolare, equilibrio, precisione);
- sviluppano le capacità funzionali (resistenza aerobica e anaerobica), soprattutto con vari esercizi di lunga durata all'aria aperta (corsa, sci di fondo, escursionismo, nuoto, orienteering...), attraverso l'uso dei misuratori della frequenza cardiaca e programmi individuali;
- attraverso vari esercizi mantengono una corretta postura del corpo e modellano una costituzione fisica proporzionata;
- misurano le caratteristiche fisiche e monitorano le proprie capacità motorie e funzionali.

CONSOLIDAMENTO DELLE CONOSCENZE IN MATERIA SPORTIVA

Gli allievi

- consolidano e perfezionano gli elementi basilari dell'atletica e della ginnastica artistica;
- perfezionano il sapere tecnico-tattico negli sport di squadra, fino a raggiungere un livello adeguato a risolvere positivamente varie situazioni di gioco;
- eseguono vari movimenti composti con accompagnamento musicale in modo elegante e armonioso;
- esprimono sensazioni e stati d'animo attraverso il movimento;
- imparano diversi balli;
- perfezionano la tecnica del nuoto;
- conoscono, imparano e perfezionano il sapere negli sport scelti.

APPRENDIMENTO DEI CONTENUTI TEORICI

Gli allievi

- capiscono l'impatto dei vari sport sulla salute e sul proprio benessere;
- comprendono le reazioni dell'organismo durante l'attività fisica;
- acquisiscono l'importanza di una preparazione fisica adeguata;
- fanno propri i principi dello sport praticato in sicurezza;
- sono consapevoli del ruolo dello sport in funzione preventiva di diverse forme di dipendenze;
- sono informati in merito alle opportunità di praticare sport nel luogo di residenza;
- conoscono gli infortuni più frequenti, i processi del pronto soccorso, come agire per contenere le conseguenze e la prevenzione adeguata.

VIVERE LO SPORT COME UN'ESPERIENZA PIACEVOLE, MATURARE UN PROPRIO PUNTO DI VISTA, DELLE ABITUDINI E DELLE MODALITÀ COMPORTAMENTALI ADEGUATE

Gli allievi

- creano un rapporto responsabile verso la propria salute (praticare sport regolarmente sia a scuola che nel tempo libero, cura del proprio corpo, alimentazione sana, rifiuto delle dipendenze);
- sviluppano la perseveranza attraverso varie attività aerobiche di lunga durata all'aria aperta (corsa, sci di fondo, escursionismo, nuoto, orienteering...);
- si abituano a monitorare la propria condizione fisica ed il peso;
- incoraggiano l'inclusione, l'aiuto reciproco, la competizione sana e positiva e l'accettazione delle diversità;
- sviluppano il rispetto per la natura e l'ambiente;
- rispettano le regole del comportamento sportivo (fair-play);
- usano lo sport come forma di distensione.

3.2 Obiettivi – classi terza e quarta

SVILUPPO FISICO, SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE E FUNZIONALI

Gli allievi

- sviluppano le capacità motorie;
- sono in grado di scegliere autonomamente gli esercizi e determinare il carico e l'intensità per lo sviluppo delle capacità motorie (forza, elasticità e mobilità articolare, velocità, coordinazione, equilibrio, precisione); sanno misurare, monitorare e valorizzare le proprie capacità motorie;
- scelgono autonomamente gli esercizi e determinare il carico e l'intensità per lo sviluppo delle capacità funzionali (resistenza aerobica e anaerobica) - sanno misurare, monitorare e valorizzare le proprie capacità funzionali;

- sanno scegliere autonomamente gli esercizi per mantenere e sviluppare una corretta postura del corpo e modellare una costituzione fisica bilanciata - sanno misurare, monitorare e valorizzare le proprie caratteristiche fisiche;
- sviluppano la resistenza aerobica con varie attività aerobiche di lunga durata, ponendo maggiore attenzione all'individualizzazione dei carichi e delle intensità;
- si prendono cura della propria condizione e preparazione fisica.
-

CONSOLIDAMENTO DELLE CONOSCENZE IN MATERIA SPORTIVA, FINALIZZATE ALLA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITÀ SCOLASTICHE ED EXTRASCOLASTICHE **Gli allievi**

- migliorano e ampliano il sapere sportivo acquisito nel programma di base;
- sanno collegare in modo creativo esercizi complessi;
- sanno scegliere soluzioni tattiche adeguate in varie situazioni di gioco;
- conoscono, imparano e perfezionano il sapere negli sport scelti.

APPRENDIMENTO DEI CONTENUTI TEORICI **Gli allievi**

- capiscono l'influenza dello sport sull'individuo dal punto di vista fisiologico, psicologico e sociologico;
- sono consapevoli dell'importanza di monitorare regolarmente il proprio sviluppo fisico e motorio;
- conoscono varie forme e metodi per lo sviluppo della resistenza, dell'elasticità, della mobilità articolare, della forza e velocità;
- conoscono le basi della programmazione sportiva;
- sono informati in merito ai fattori di rischio nello sport e sanno come agire nei momenti di difficoltà.

VIVERE LO SPORT COME UN'ESPERIENZA PIACEVOLE, MATURARE UN PROPRIO PUNTO DI VISTA, DELLE ABITUDINI E DELLE MODALITÀ COMPORTAMENTALI ADEGUATE **Gli allievi**

- formano un rapporto di rispetto verso la propria salute (pratica regolare dello sport sia a scuola che nel tempo libero, cura del proprio corpo, adottare un'alimentazione sana, rifiuto delle dipendenze);
- sviluppano l'autonomia nella scelta e nello svolgimento delle attività motorie,
- incoraggiano l'aiuto reciproco e l'accettazione delle diversità;
- si abituano a monitorare la propria condizione fisica e il peso;
- sviluppano il rispetto per la natura e l'ambiente;
- rispettano le regole del comportamento sportivo (fair-play);
- vedono lo sport come una forma di rilassamento.

3.3 Contenuti (pratici e teorici)

A Programma di base

3.3.1 Preparazione fisica generale

CONTENUTI PRATICI	CONTENUTI TEORICI
Esercizi per lo sviluppo e il miglioramento della forza esplosiva e ripetitiva, coordinazione, elasticità e mobilità articolare e resistenza; misurazione e monitoraggio delle capacità motorie e funzionali e delle caratteristiche fisiche.	Fondamenti dell'attività sportiva; vari programmi moderni riguardanti la preparazione fisica; valorizzazione del monitoraggio delle capacità motorie e funzionali e delle caratteristiche fisiche. Collegamento con la biologia e l'informatica.

3.3.2 Atletica

CONTENUTI PRATICI	CONTENUTI TEORICI
Esercizi per migliorare la tecnica della corsa, della partenza, dello sprint, della corsa di lunga durata all'aria aperta con ritmo leggero, del passaggio del testimone; del salto in lungo, salto in alto e dei lanci.	Attrezzi per l'allenamento atletico per lo sviluppo delle diverse abilità motorie; valutazione del proprio progresso atletico. Collegamenti con biologia, chimica, fisica e informatica.

3.3.3 Ginnastica artistica

CONTENUTI PRATICI	CONTENUTI TEORICI
Esercizi ginnici; elementi di acrobatica; salti dal mini trampolino; esercizi in sospensione e appoggio; volteggi; elementi di equilibrio; elementi ritmici con e senza attrezzi (ragazze); collegamento degli elementi di ballo e acrobatica.	Influenza e importanza della corretta esecuzione degli esercizi ginnici; la bellezza del movimento. Collegamenti musica, biologia e fisica.

3.3.4 Ballo

CONTENUTI PRATICI	CONTENUTI TEORICI
Movimenti di ballo in vari ritmi e tempi; balli standard e latino-americani; vari tipi di ballo a scelta; aerobica.	Il ballo dal punto di vista sociologico, psicologico e culturale, il ballo come fenomeno multimediale. Collegamenti con musica, psicologia, sociologia.

SPORT DI SQUADRA (pallacanestro, pallavolo, calcio, pallamano) – l'insegnante sceglie almeno due sport di squadra

3.3.5 Pallacanestro

CONTENUTI PRATICI	CONTENUTI TEORICI
Passaggi e ricezione in varie situazioni di gioco, palleggio, arresto, giro, smarcamento, taglio e incrocio; tiri a canestro; gioco 3:3 su un canestro e gioco 5:5 su due canestri con diverse forme tattiche in difesa e in attacco.	Basi teoriche del gioco in difesa e del gioco in attacco, regole, gestualità arbitrali. Collegamenti con lingue, fisica, psicologia, sociologia.

3.3.6 Pallavolo

CONTENUTI PRATICI	CONTENUTI TEORICI
Vari palleggi e passaggi; servizio basso e alto; ricezione del servizio; schiacciata; muro singolo e doppio; schemi di gioco semplici; gioco 6:0.	Basi teoriche del gioco in difesa e del gioco in attacco, regole, gestualità arbitrali. Collegamenti con italiano (sloveno), fisica, psicologia, sociologia.

3.3.7 Calcio

CONTENUTI PRATICI	CONTENUTI TEORICI
Passaggi e stop della palla; controllo della palla; tiro in porta; tecnica di marcamento e della sottrazione del pallone agli avversari; vari giochi per migliorare gli elementi tecnico-tattici; calcio a 5 (futsal) – gioco.	Basi teoriche del gioco in difesa e del gioco in attacco, regole, gestualità arbitrali. Collegamenti con italiano (sloveno), fisica, psicologia, sociologia.

3.3.8 Pallamano

CONTENUTI PRATICI	CONTENUTI TEORICI
Passaggi, ricezione e presa della palla; palleggio; tiro in porta; tecnica di marcamento del giocatore; basi della difesa a uomo e della difesa a zona, tattica di attacco contro la difesa a zona; gioco con difese a zona aggressiva e con la difesa 6:0.	Basi teoriche del gioco in difesa e del gioco in attacco, regole, gestualità arbitrali. Collegamento con lingue, fisica, psicologia, sociologia.

3.3.9 Nuoto e attività acquatiche (per le scuole che dispongono degli ambienti idonei)

CONTENUTI PRATICI	CONTENUTI TEORICI
Scuola elementare di nuoto (due tecniche); nuoto di resistenza su lunghe distanze; la partenza, la virata scolastica, la staffetta; immersione, basi dei tuffi in acqua.	Il pericolo della stanchezza in acqua; i pericoli dell'immersione; basi del salvataggio e del pronto soccorso, il comportamento e l'igiene in piscina. Collegamenti con biologia, chimica e fisica.

Organizzazione da parte della scuola di un corso di nuoto per gli allievi che non sanno nuotare.

3.3.10 Sci e attività invernali (per le scuole che dispongono di tale possibilità)

CONTENUTI PRATICI	CONTENUTI TEORICI
Elementi della scuola di sci, pratica su percorsi strutturati, elementi base dello sci di fondo, pattinaggio.	L'ordine sulle piste da sci e di pattinaggio, le regole di comportamento in pista, l'attrezzatura per gli sport invernali.

3.3.11 Escursionismo

CONTENUTI PRATICI	CONTENUTI TEORICI
Almeno un'escursione lunga all'anno ad altitudine media, su percorsi facili o di media difficoltà, ad alte latitudini, se possibile su percorsi collegati tra loro (trail); marcia di orienteering con l'aiuto della cartina geografica, della bussola e dell'azimut.	Responsabilità legata al rispetto della natura; l'alpinismo come parte dell'identità nazionale slovena; la tecnica della camminata, la tattica della marcia, orientarsi in natura; i pericoli in montagna e le modalità di reazione in caso di incidente o infortunio. L'attrezzatura di sicurezza. Collegamenti con geografia, biologia e arte figurativa.

B Programma opzionale

Lo scopo del programma opzionale è quello di avvicinare lo sport ai bisogni, agli interessi e ai desideri degli allievi, di far conoscere sport nuovi e sottolineare la loro natura ludica. Il programma può includere gli sport del programma di base (atletica, ginnastica artistica, ballo, pallacanestro, pallavolo, calcio, pallamano, nuoto, escursionismo, sci di fondo, pattinaggio) o anche altri sport offerti dalla scuola (corsa in natura, fitness, aerobica, rilassamento, yoga, tennistavolo, badminton, tennis, arti marziali, hockey su prato, roller, arrampicata sportiva sulla parete adibita all'arrampicata artificiale...).

Nell'ambito del programma opzionale gli allievi possono svolgere anche forme di attività sportive complesse e sviluppare così capacità funzionali specifiche, nonché arricchire il loro sapere sportivo.

CONTENUTI PRATICI	CONTENUTI TEORICI
Incremento e rinforzo del programma di base nello sport prescelto; conoscere, imparare e consolidare gli sport scelti nell'ambito del programma opzionale; migliorare il sapere sportivo negli sport aggiuntivi del programma e sviluppare le capacità funzionali specifiche. Tecniche di base del rilassamento e dello yoga.	Caratteristiche basilari degli sport scelti nel programma opzionale (regole, tecnica, tattica, programmazione dell'attività, durata e intensità, l'attrezzatura, importanza dello sport scelto per trascorrere il tempo libero attivamente).

4 RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Al termine degli studi gli allievi raggiungono le seguenti capacità e il seguente sapere:

A Programma di base

PREPARAZIONE FISICA GENERALE

L'allievo sviluppa, ovvero mantiene il livello delle proprie capacità motorie e funzionali a un livello tale da contribuire ad uno sviluppo fisico conforme e permettere l'efficienza nel movimento. Impara a monitorare le proprie capacità motorie e funzionali e sa scegliere gli esercizi adatti per migliorarle.

ATLETICA

L'allievo, in base alle proprie capacità, riesce a correre senza sosta per una lunga distanza con ritmo leggero. Perfeziona la tecnica e mantiene o migliora i risultati nello sprint, nel salto in lungo con rincorsa, nel salto in alto e nei lanci.

GINNASTICA ARTISTICA

L'allievo sa scegliere autonomamente gli esercizi ginnici in base ai propri bisogni e alle proprie capacità; sa collegare vari elementi acrobatici, ritmici e relativi al ballo con accompagnamento musicale.

BALLO

L'allievo conosce le basi del ballo fino a un livello che gli permette di ballare in modo rilassato. Padroneggia i programmi basilari dell'aerobica.

PALLACANESTRO

L'allievo raggiunge un livello adeguato di sapere degli elementi tecnici e degli schemi tattici in attacco e in difesa; ciò gli permette di giocare con successo su uno o due canestri. Collabora nell'arbitraggio e nell'organizzazione delle competizioni scolastiche.

PALLAVOLO

L'allievo raggiunge un livello adeguato di sapere degli elementi tecnici e degli schemi tattici, il che gli permette un gioco dinamico nelle varie situazioni di gioco: nel sistema 6:0, nonché una graduale transizione verso il sistema di gioco 5:1 e 4:2. Collabora nell'arbitraggio e nell'organizzazione delle competizioni scolastiche.

CALCIO

L'allievo raggiunge un livello adeguato di sapere degli elementi tecnici e degli schemi tattici; il che gli permette un gioco dinamico nelle varie situazioni di gioco e di giocare a calcio a 5 (futsal) in modo rilassato. Collabora nell'arbitraggio e nell'organizzazione delle competizioni scolastiche.

PALLAMANO

L'allievo raggiunge un livello adeguato di sapere degli elementi tecnici e degli schemi tattici, il che gli permette un gioco dinamico nelle varie situazioni di gioco e di giocare in attacco con

diverse soluzioni contro difese a uomo e a zona. Collabora nell'arbitraggio e nell'organizzazione delle competizioni scolastiche.

NUOTO E ATTIVITÀ ACQUATICHE (per le scuole abilitate)

L'allievo padroneggia almeno una tecnica del nuoto; riesce a nuotare senza sosta per 10 minuti.

SCI E ATTIVITÀ INVERNALI (per le scuole che offrono la possibilità di praticare tali sport)

L'allievo scia in sicurezza sulle piste da sci organizzate; effettua un percorso di lunga durata con gli sci di fondo; pattina in sicurezza.

ESCURSIONISMO

L'allievo conosce le regole della marcia in montagna e sa orientarsi con l'aiuto della cartina geografica, della bussola e dell'azimut.

B Programma opzionale

L'allievo consolida il sapere sportivo fino a un livello che gli permette la partecipazione ad attività sportive sia a scuola che fuori, il che gli consentirà di praticare questi sport anche nella vita adulta.

Padroneggia varie attività fisiche utili per lo sviluppo delle capacità motorie e della tecnica di base del rilassamento.

Con l'integrazione di saperi aggiuntivi (sapere motorio complesso) perfeziona le conoscenze nello sport prescelto, utili per una preparazione efficace.

5 COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI

Per una comprensione completa dello sport e dei suoi effetti si rende necessario il collegamento dell'educazione allo sport con i contenuti delle altre materie (biologia, chimica, fisica, psicologia, sociologia, geografia, storia, italiano, arte, informatica) e un approccio trasversale (educazione sanitaria, educazione ambientale, educazione culturale, cultura civica e etica, tecnologie dell'informazione e della comunicazione - TIC - , abilità di ricerca bibliografica e orientamento professionale).

Nella tabella sono descritti i contenuti che si possono svolgere nell'ambito dei collegamenti interdisciplinari e trasversali: team teaching, giornate sportive, attività legate a progetti giornalieri o settimanali, relativi alle attività d'interesse, attività legate agli sport opzionali. Per il raggiungimento degli obiettivi e dei contenuti comuni è obbligatoria una programmazione a livello scolastico e la collaborazione degli insegnanti delle varie materie.

CONTENUTI TEORICI GENERALI	COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI CONSIGLIATI	COLLEGAMENTI TRASVERSALI CONSIGLIATI
<p>Sport e salute Il concetto di salute, l'importanza dello sport per uno sviluppo sano e per mantenere una buona salute; l'importanza dell'attività fisica regolare, dell'apparenza, dell'igiene, dell'alimentazione sana, del rilassamento e della rigenerazione; prevenzione e riabilitazione attraverso lo sport.</p>	<p>Biologia, psicologia, sociologia</p>	<p>Educazione sanitaria, educazione ambientale, orientamento professionale</p>
<p>Lo sport come metodo di socializzazione e di indirizzo verso lo sviluppo dell'identità personale Rapporti interpersonali responsabili, socializzazione e libertà personale, tempo libero, risocializzazione, conferma.</p>	<p>Sociologia, psicologia</p>	<p>Abilità di ricerca bibliografica, cultura civica, educazione ambientale</p>
<p>Funzionalità del corpo umano a riposo e in movimento Concetti base della meccanica e biomeccanica.</p>	<p>Fisica, biologia, chimica</p>	<p>TIC, educazione sanitaria</p>

<p>Misurazione e monitoraggio delle capacità motorie e funzionali Funzionalità dell'apparato locomotore, cardiocircolatorio e nervoso.</p>	<p>Biologia, chimica, informatica</p>	<p>TIC, educazione sanitaria, orientamento professionale</p>
<p>Caratteristiche di base degli sport del programma ginnasiale Presentazione, terminologia, tecnica, tattica, regole, attrezzi.</p>	<p>Italiano</p>	<p>TIC, educazione sanitaria, educazione ambientale, orientamento professionale</p>
<p>Principi fondamentali dell'attività sportiva Programmazione dell'attività sportiva.</p>	<p>Biologia, fisica</p>	<p>Abilità di ricerca bibliografica, educazione sanitaria, educazione ambientale, orientamento professionale</p>
<p>Prevenire i fattori negativi dello stile di vita moderno con lo sport Mancanza di movimento, stress, alcol, fumo, droghe, obesità e il ruolo dello sport.</p>	<p>Biologia, chimica, psicologia, sociologia</p>	<p>Educazione ambientale, cultura civica</p>
<p>Questioni ecologiche, salvaguardia della natura e del patrimonio culturale</p>	<p>Biologia, sociologia, arte, musica, italiano, sloveno, lingua straniera, storia geografia</p>	<p>Educazione sanitaria, educazione ambientale, cultura civica</p>
<p>I dilemmi dello sport moderno Aggressività e competizione, risoluzione dei conflitti, comportamento sportivo corretto (fair-play), responsabilità verso compiti assegnati, ruolo dell'individuo nel gruppo, conduzione di un gruppo, influenza delle celebrità.</p>	<p>Psicologia, sociologia</p>	<p>Educazione sanitaria, cultura civica</p>

6 INDICAZIONI DIDATTICHE

Presenza e partecipazione durante le ore di educazione allo sport

L'educazione allo sport è una materia obbligatoria per tutti gli allievi. Sono giustificati solo gli allievi che per motivi di salute presentano una giustificazione medica.

Previa certificazione medica e in armonia con le leggi scolastiche, gli allievi possono essere giustificati o esonerati parzialmente o totalmente dal lavoro pedagogico, per un periodo di breve o lunga durata. Se gli allievi sono parzialmente giustificati, l'insegnante di educazione allo sport è tenuto a personalizzare il lavoro pedagogico, seguendo le istruzioni del medico. In questi casi, il movimento e lo sport possono essere importanti per la riabilitazione e la chinesiterapia.

Allievi con necessità particolari

Al programma ginnasiale si iscrivono anche allievi con necessità particolari. Secondo le leggi scolastiche, la scuola deve preoccuparsi degli adattamenti necessari nell'esecuzione del processo pedagogico e dell'aiuto professionale aggiuntivo.

Organizzazione del programma di base e del programma opzionale

Le lezioni della materia di educazione allo sport si dividono in **programma di base** e **programma opzionale**. La suddivisione delle ore del programma opzionale è a discrezione della scuola, a patto che vengano svolte in modo che il processo pedagogico sia programmato e continuo. È consigliabile che il programma di base di educazione allo sport si svolga tre volte alla settimana per un'ora. Nel caso la scuola non possieda gli spazi necessari, le lezioni possono venir organizzate anche diversamente.

La normativa relativa alla formazione dei gruppi è uguale per entrambi i programmi.

Tra i quattro sport di squadra proposti, l'insegnante ne sceglie almeno due. I contenuti legati al nuoto, ad altre attività acquatiche, relative allo sci e ad altri sport invernali vengono svolti dalla scuola che possiedono le condizioni o nell'ambito dei contenuti opzionali obbligatori. Per gli allievi che non sanno nuotare la scuola deve organizzare un corso di nuoto.

In base alle leggi scolastiche, la scuola ogni anno misura e monitora le capacità motorie e le caratteristiche fisiche degli allievi tramite la **cartella sportiva**. Previo consenso firmato dai genitori (o di chi ne fa le veci), i dati vengono elaborati e interpretati. La misurazione, il monitoraggio e la valorizzazione dei dati della cartella sportiva, compilata regolarmente ogni anno, presenta informazioni importanti, sia per l'insegnante della materia, ai fini della programmazione del processo pedagogico, sia per l'allievo, per capire e conoscere le proprie capacità individuali e rapportarle ai risultati dei propri coetanei. I metodi di raccolta e valorizzazione dei dati sono uniformi per tutta la Slovenia e sono definiti nella Cartella di educazione sportiva (Ministero per l'istruzione e lo sport, 1996).

Il **programma opzionale** viene programmato considerando gli interessi e i desideri degli allievi e allo stesso tempo permette la formazione di gruppo omogenei. Questi due fattori migliorano la qualità delle attività e adattano l'intensità e la struttura dell'attività sportiva.

Gli insegnanti di educazione allo sport programmano e svolgono il programma opzionale in base alla disponibilità finanziaria della scuola, ai bisogni individuali e dei vari gruppi. Il modo ottimale dello svolgimento del programma opzionale è nell'ambito delle lezioni regolari: le lezioni vengono guidate da più insegnanti contemporaneamente e gli allievi si dividono in gruppi in base ai propri interessi. In questo caso possono svolgere le lezioni più sezioni contemporaneamente. Dove non ci sono queste possibilità, il programma viene adattato alle possibilità della scuola. In ogni caso, la scuola deve offrire almeno tre attività che possono essere svolte durante tutto l'anno scolastico, per un breve periodo (per esempio tre mesi) o anche per un periodo più lungo. Fanno eccezione le escursioni in montagna, i corsi di nuoto e le attività che possono essere svolte solo in gruppo. È auspicabile che la scuola dia la precedenza alle attività per le quali possiede le condizioni materiali e professionali, che non necessitano di spese aggiuntive e che possono essere svolte anche nel tempo libero degli allievi.

Per alcuni contenuti del programma opzionale la suddivisione degli allievi secondo il sesso è a discrezione dell'insegnante.

Giornate sportive, pomeriggi sportivi, scuola in natura e corsi nell'ambito dei contenuti opzionali obbligatori

Giornate sportive

La scuola ha la facoltà di organizzare più giornate sportive, della durata di almeno cinque ore, per ogni classe: due giornate sportive nelle prime tre classi e una giornata sportiva in quarta, obbligatorie per tutti gli allievi. Inoltre, la scuola può offrire altre tre giornate sportive nell'ambito dei contenuti opzionali obbligatori, a libera scelta degli allievi. La partecipazione a queste giornate sportive è libera e a discrezione degli allievi. È importante che tali giornate siano interdisciplinari, ricche di contenuti e vengano pianificate sensatamente durante tutto l'anno scolastico.

È auspicabile che la maggioranza delle giornate sportive si svolga all'aperto, che almeno una di esse sia dedicata all'escursionismo, e che una giornata venga organizzata nella stagione invernale (sci e altri sport invernali). In questo ambito gli allievi partecipano a varie attività aerobiche in natura, conoscono nuovi sport o svolgono dei programmi sportivi che non sono in grado di svolgere durante le lezioni regolari (nuoto, ciclismo, orienteering, canottaggio, tiro con l'arco, squash...). Questo tipo di giornate sono collegate a contenuti culturali, scientifici e ambientalistici (salvaguardia della natura e del patrimonio culturale, conoscenza delle problematiche ecologiche). La scuola decide quali giornate sportive sono obbligatorie per gli allievi.

Nell'ambito di ogni giornata sportiva possono essere offerte più attività, in base agli interessi e alle capacità degli allievi, nonché alle condizioni ambientali e meteorologiche. In ogni caso, è fondamentale che tutti gli allievi partecipino attivamente alla giornata e che essa rappresenti un'esperienza positiva.

Pomeriggi sportivi

È auspicabile che gli insegnanti incoraggino gli allievi a organizzare una volta al mese dei pomeriggi sportivi, durante i quali verranno svolte varie attività sportive e gare/partite. La partecipazione è libera e a discrezione degli allievi.

Scuola in natura e corsi nell'ambito dei contenuti opzionali obbligatori

Nell'ambito dei contenuti opzionali obbligatori a libera scelta, la scuola è in dovere di organizzare la "scuola in natura", specialmente in ragione del fatto che i contenuti sportivi sono parte integrante delle forme di insegnamento in mezzo alla natura. Tale progetto viene realizzato se il numero di partecipanti raggiunge il numero necessario per la formazione dei gruppi secondo la normativa. La partecipazione a questi contenuti è libera e a discrezione degli allievi.

La "scuola in natura" e i campi scuola sono parti integranti del processo pedagogico che si svolge lontano da casa. Poiché le interazioni si svolgono in circostanze diverse dal solito, la "scuola in natura" rappresenta anche un'ottima opportunità per sviluppare rapporti interpersonali non solo tra gli allievi, ma anche tra gli allievi e gli insegnanti. Durante questo tipo di esperienza didattica si intrecciano diversi contenuti: sportivi, di scienze naturali e sociali, di espressione musicale o artistica. Uno degli scopi principali è quello di incoraggiare gli allievi a vivere l'attività sportiva con un apporto emozionale, culturale e rispettoso verso la natura e il patrimonio culturale.

La scuola può offrire agli allievi anche vari corsi (ballo, tennis, sci, snowboard, arrampicata, aerobica). La partecipazione è libera e a discrezione degli allievi.

Attività d'interesse sportive e competizioni sportive scolastiche

La scuola può ospitare anche associazioni sportive che offrono attività diverse al fine di incoraggiare e promuovere lo sport praticato con regolarità, anche nel tempo libero.

L'istituzione scolastica ha la facoltà di organizzare varie competizioni sportive scolastiche, parte integrante e aggiuntiva all'educazione allo sport regolare e alle attività d'interesse. Tali competizioni hanno un senso quando rispettano completamente i principi fisiologici, sociali e pedagogici. Gli allievi si preparano alle competizioni in modo professionale e programmato; gli obiettivi fondamentali devono essere il gioco corretto e il comportamento sportivo adeguato (nello spirito del fair-play), nonché il rispetto degli avversari.

Status sportivo

La scuola fornisce agli allievi sportivi promettenti e di alto livello un aiuto adeguato adattando il programma scolastico in armonia con le leggi scolastiche in vigore.

Successo e motivazione degli allievi

Il punto di partenza del curriculum è garantire i risultati e la motivazione degli allievi. Per raggiungere tale obiettivo l'insegnante deve tener conto delle differenze tra gli allievi. L'obiettivo è il progresso e l'inclusione di tutti gli allievi.

Durante l'attività sportiva è necessario aver cura allo stesso tempo delle emozioni, degli aspetti psico-sociali e dei valori educativi. L'insegnante sceglie gli obiettivi, i contenuti, i metodi d'insegnamento e le forme di lavoro, in modo che raggiungendo gli obiettivi prestabiliti, ogni allievo si senta incluso, a proprio agio, rilassato e sereno; inoltre, l'ora di educazione allo sport dovrebbe rappresentare anche un modo per riprendersi dai doveri scolastici quotidiani. Il gioco rimane parte fondamentale dell'educazione allo sport in tutto il periodo di sviluppo. L'insegnante deve agire sempre in modo da instaurare un atteggiamento positivo verso lo sport, cercare di costruire un'autostima positiva negli allievi e instaurare un rapporto amichevole con tutti i membri della classe e tra gli allievi stessi.

La motivazione viene generata dall'insegnante scegliendo i contenuti e i metodi adatti, ma anche valorizzando i progressi individuali. Gli obiettivi personali degli allievi sono diversi e si basano sull'efficienza specifica; essi devono essere tali da consentire all'allievo di raggiungerli. L'attenzione degli allievi va distolta dal confronto con i compagni e la mera concentrazione agonistica non deve fungere da sola come motivazione. Per l'adattamento degli obiettivi personali, l'insegnante deve basarsi sul monitoraggio costante delle capacità motorie e delle caratteristiche fisiche dei singoli allievi.

Per assicurare maggiori possibilità di successo e per accrescere la motivazione, l'insegnante deve prestare maggiore attenzione agli allievi con innate capacità motorie basse e di conseguenza con una minore efficienza motoria. Questi allievi necessitano di molto movimento, incoraggiamento, contenuti e intensità adattati.

L'insegnante deve prendere in considerazione la diversa motivazione tra ragazzi e ragazze. Alle ragazze vengano offerte più ore di ballo e di elementi ritmici, in modo da permettere loro di esprimere le proprie emozioni e stati d'animo, nonché di vivere l'armonia del movimento con un accompagnamento musicale. Si consiglia di affidare l'insegnamento delle alunne alle professoressa, e quello degli allievi ai professori.

Obiettivi e contenuti

Gli obiettivi, suddivisi in quattro tematiche e da raggiungere in due cicli biennali, affrontano le seguenti tematiche: le capacità motorie sviluppate dagli allievi; il sapere teorico e pratico da acquisire e gli atteggiamenti, le abitudini e le modalità comportamentali da formare. La flessibilità del programma attribuisce all'insegnante una concreta autonomia, ma allo stesso tempo anche una maggiore responsabilità professionale nella scelta dei contenuti. Rispettando gli obiettivi prefissati, le particolarità del gruppo e degli individui che ne fanno parte, è necessario sfruttare al massimo le specificità dell'istituto, del luogo, nonché tener conto delle condizioni favorevoli allo svolgimento del programma.

I contenuti pratici e teorici relativi agli sport sono definiti per tutti e quattro gli anni. I contenuti teorici vengono presentati dall'insegnante durante le ore riservate a quelli pratici.

Le scuole non possono svolgere i contenuti di nuoto durante le lezioni regolari, ma nell'ambito delle giornate sportive o sotto forma di corso. Questo vale anche per i contenuti relativi all'escursionismo, allo sci e ad altri sport invernali.

Risultati di apprendimento attesi

La consapevolezza del valore della salute e di uno stile di vita sano viene acquisita attraverso varie forme di attività personale.

Gli standard del sapere sono determinati dal curriculum della materia, distintamente per ogni sport. Questo definisce il livello del sapere che gli allievi provano a raggiungere nei vari sport. È un dato di fatto che alcuni allievi impareranno di più e più velocemente e saranno più efficienti di altri in determinati compiti motori. Per questo motivo, l'insegnante adatta i contenuti e le difficoltà in base alle capacità individuali allievi. Il livello del sapere varia da allievo ad allievo, quindi l'insegnante è tenuto a differenziare e personalizzare il processo di apprendimento in base alle capacità degli allievi

Al termine degli studi l'allievo raggiunge anche un determinato livello di sapere teorico che gli permetta di valutare criticamente la propria condizione fisica, di scegliere autonomamente e adeguatamente le attività sportive da praticare e di vivere adottando uno stile di vita sano.

La sicurezza degli allievi nell'ambito dello svolgimento delle attività

Durante le ore di educazione allo sport è richiesta molta attenzione alla sicurezza degli allievi secondo le seguenti linee guida:

- rispettare i parametri (numero di allievi per gruppo, parametri particolari per il nuoto, lo sci, l'escursionismo e il ciclismo);
- garantire un ambiente sicuro, prestando attenzione nel preparare e nel riporre l'attrezzatura;
- adattare contenuti, metodi di lavoro, organizzazione, durata e intensità dell'attività alle capacità e conoscenze degli allievi;
- porre l'accento sull'uso sicuro dell'attrezzatura sportiva;
- rispettare i principi di aiuto e assistenza;
- rispettare i principi basilari di sicurezza durante le attività di escursionismo, nuoto, sci e ginnastica artistica;
- sensibilizzare degli allievi sui pericoli in montagna;
- usare un abbigliamento sportivo adatto (l'abbigliamento e l'attrezzatura devono seguire i principi di sicurezza - la scuola lo deve inserire nel proprio regolamento interno).

L'armadietto del pronto soccorso va collocato nelle immediate vicinanze della palestra e degli altri spazi sportivi.

Il numero massimo di allievi per la composizione dei gruppi viene determinato dalle leggi in vigore – Decreto sui parametri numerici e gli standard nei ginnasi generali e tecnici.

Gli allievi vengono divisi in base al sesso. Possono far eccezione i contenuti del programma opzionale. In tal caso la scelta è a discrezione dell'insegnante.

Per garantire la sicurezza durante le attività sportive quali il nuoto, lo sci, l'escursionismo e il ciclismo esistono parametri numerici riguardanti la composizione dei gruppi che prevedono allievi 16 allievi per accompagnatore. In un gruppo di non nuotatori ci possono essere al

massimo 8 allievi, nel gruppo dei nuotatori invece 12. Per lo sci, il gruppo non deve essere formato da più di 10 allievi principianti o da 12 sciatori.

Regole per la formazione dei gruppi durante le camminate in montagna e il ciclismo:

- Alla camminata in montagna ogni gruppo viene accompagnato da almeno due accompagnatori; per un percorso semplice, a medie altitudini, il gruppo può essere formato da 15 allievi in condizioni estive e da 10 in condizioni invernali; per i percorsi ad altitudini superiori, gli allievi devono essere in possesso di un determinato livello di preconcoscenze, inoltre, si consiglia di essere accompagnati da una guida alpina e di rispettare le raccomandazioni per le marce ad alta quota.
- Per il ciclismo vanno formati gruppi di 10 allievi per insegnante; anche se non richiesto dalle disposizioni ministeriali, si consiglia la presenza di un accompagnatore aggiuntivo, che possa seguire l'allievo in caso di incidente o infortunio. È obbligatorio l'uso del casco.

7 VALUTAZIONE DEL SAPERE

Nel lavoro pedagogico è fondamentale valorizzare il livello acquisito nelle varie discipline sportive, monitorare i risultati individuali e lo sviluppo motorio e fisico. Il monitoraggio e la valutazione dei dati raccolti sul progresso degli allievi, nonché l'osservazione e l'analisi del processo lavorativo consentono all'insegnante di formulare una programmazione adatta del processo sportivo-educativo, nonché l'adattamento dei contenuti tramite l'individualizzazione. L'insegnante deve saper consigliare l'allievo in merito al miglioramento delle proprie capacità, interpretare i risultati e le conoscenze, eliminare gli errori e inserire le attività sportive anche in contesti extrascolastici.

Durante tutto l'anno, l'insegnante monitora lo sviluppo fisico, motorio e funzionale degli allievi, valorizza il livello del sapere acquisito nei vari sport e i risultati individuali raggiunti durante le ore di lezione, loda i successi conseguiti alle gare scolastiche e in altre competizioni, compila le assenze accettando le giustificazioni mediche. Stimola anche l'inserimento nelle attività sportive fuori dall'ambiente scolastico.

Il monitoraggio e il giudizio sono le basi per la valutazione, per la quale valgono le seguenti indicazioni:

- si valutano soprattutto le abilità motorie degli allievi considerando i processi di cambiamento nello sviluppo fisico e motorio;
- le basi per la valutazione sono i livelli di capacità e conoscenze che l'insegnante fissa nel proprio programma annuale, seguendo le indicazioni presenti nel curriculum della materia;
- i criteri di valutazione devono essere presentati agli allievi all'inizio dell'anno scolastico;
- nella valutazione l'insegnante cerca di valorizzare i punti di forza dell'allievo, il voto costituirà perciò una motivazione per l'inserimento dell'allievo nello sport.