

CPT Biasca

## Piano di studi



## Educazione fisica

Biasca, 3 ottobre 2024

# 1 Insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base

## Obbligatorietà

*“Per gli apprendisti che frequentano una formazione professionale di base della durata da due a quattro anni secondo la legge federale del 13 dicembre 2002 sulla formazione professionale, l'insegnamento regolare dell'educazione fisica nelle scuole professionali di base è obbligatorio.”*  
(Articolo 51 dell'ordinanza sulla promozione dello sport)

## Volume

SPAI	Formazione di base a impostazione aziendale	18 blocchi (2 UD ogni 15 giorni)
SAMS	Formazione di base a impostazione scolastica	36 blocchi (2 UD ogni settimana)

## Programma quadro d'insegnamento

*Il programma d'istituto tiene conto del programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica e delle persone in formazione (SPAI e SAMS).*

# 2 Obiettivi dell'insegnamento dell'educazione fisica

## Avvicinamento alla cultura dello sport e dell'attività fisica

L'educazione fisica trasmette le abilità fisiche, le conoscenze e i comportamenti necessari e risveglia l'interesse delle persone in formazione per lo sport e l'attività fisica. L'insegnamento sostiene la scoperta della molteplicità dello sport e dell'attività fisica influenzando in maniera positiva l'attività sportiva personale.

## Sostegno allo sviluppo attraverso lo sport e l'attività fisica

I giovani vivono situazioni legate allo sviluppo come il distacco dalla casa, la costruzione di nuove relazioni, lo sviluppo dei ruoli, l'accettazione dei cambiamenti fisici, la responsabilità nella gestione del tempo libero, del consumo (media, alcool, fumo) e lo sviluppo un sistema di norme e valori.

L'insegnamento dell'educazione fisica contribuisce allo sviluppo fisico, motorio e permette alle persone in formazione di conoscere meglio il proprio corpo e di prestare maggiore attenzione alla propria salute. I ragazzi imparano a impegnarsi, a porsi degli obiettivi, a collaborare, ad avere fiducia nelle proprie capacità, a essere determinati, a sapersi esprimere, ad acquisire una maggiore autoconsapevolezza e a riflettere sulle proprie azioni.

## Accento sul contesto professionale

L'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base prende spunto dagli ambiti di vita:

*SPAI: Le persone in formazione svolgono un lavoro fisico dinamico con un continuo sollevamento di pesi e i ritmi di lavoro sono spesso stressanti. Attività come il rafforzamento muscolare e lo sfogo fisico attraverso l'attività motoria permettono ai ragazzi di diventare più consapevoli del loro agire .*

*SAMS: Le persone in formazione svolgono un lavoro fisico statico (seduti o in piedi) e i ritmi di lavoro sono spesso stressanti. Esercizi di rafforzamento muscolare, di coordinazione e di rilassamento permettono alle ragazze una maggior consapevolezza del proprio portamento e del proprio agire.*

## 3 Ambiti d'attività

Al CPT Biasca si fa riferimento a cinque ambiti d'attività:

- **Gioco**  
giocare e vivere le tensioni emotive
- **Competizione**  
fornire prestazioni e misurarsi
- **Espressione**  
creare e rappresentare
- **Sfida**  
sperimentare e acquisire sicurezza
- **Salute**  
compensare e prevenire

### Obiettivi pedagogici e requisiti

Per ogni ambito d'attività sono definiti 3 requisiti per il raggiungimento degli obiettivi in ordine crescente:

- **Acquisizione di abilità di base**  
Attività di movimento mirate
- **Sviluppo e consolidamento**  
Analisi e miglioramento
- **Creatività**  
Attività autonoma e adeguata

### **3.1 Gioco**

Il gioco è fine a se stesso e trae il proprio stimolo dall'esperienza di gioco del singolo partecipante. Il gioco permette di sperimentare, di provare gioia, divertimento e di realizzarsi facendo. La tensione emotiva viene vissuta intensamente quando l'esito del gioco è incerto. I giochi possono essere svolti in gruppo, in coppia o da soli.

L'obiettivo è di vivere giochi noti e nuovi come attività autonoma ed emozionante. Promuovono comportamenti sociali legati allo sport ed altri ambiti di vita. In particolare la correttezza, il giudizio morale, la capacità di risolvere conflitti e di lavorare in team.

#### **Requisiti**

- Giocare da soli, in coppia o in gruppo
- Analizzare e adeguare i giochi, le tattiche e le regole
- Modificare i giochi, crearne di nuovi e creare occasioni di gioco

### **3.2 Competizione**

Lo sforzo legato alla prestazione va di pari passo con la scoperta dei propri limiti e il desiderio di superarli mediante la pratica dell'allenamento. Le prestazioni in ambito sportivo sono importanti a livello personale e sviluppano la motivazione e l'autostima.

L'obiettivo è far conoscere la soddisfazione che si prova nel migliorare le proprie prestazioni. Le persone in formazione ampliano le proprie abilità sportive con l'esercizio e l'allenamento.

#### **Requisiti**

- Conoscere, sperimentare e confrontare il rendimento
- Riconoscere, analizzare e migliorare i criteri legati alle prestazioni
- Organizzare, svolgere e partecipare a competizioni sportive

### **3.3 Espressione**

Si promuove un'attività fisica dove il corpo è consapevolmente usato come mezzo espressivo. Le persone in formazione prendono coscienza del proprio potenziale motorio e del linguaggio corporeo.

#### **Requisiti**

- Ampliare il repertorio di movimenti, il linguaggio e l'espressione corporea
- Sviluppare e presentare forme di movimento e apprendere in tal modo un approccio creativo
- Osservare e valutare le forme di movimento proprie e altrui

### **3.4 Sfida**

Le attività fisiche diventano sfide sportive per raggiungere il risultato soprattutto con l'impiego delle proprie capacità. Accanto alla consapevolezza di se stessi e a una valutazione realistica delle singole situazioni si rafforza il sentimento di sicurezza.

L'obiettivo è far conoscere il fascino delle sfide sportive dove s'impara a valutare il pericolo e adottare misure di sicurezza.

### **Requisiti**

- Valutare le proprie capacità in maniera realistica e impiegarle rispettando le norme di sicurezza
- Sviluppare le proprie capacità e il sentimento di sicurezza, adottare misure di sicurezza
- Sfruttare e affrontare in modo sicuro le sfide sportive

## **3.5 Salute**

Lo sport e l'attività fisica rappresentano un importante mezzo di prevenzione per la salute. Combattono l'inattività e prevengono le patologie dovute a un'attività fisica carente.

L'obiettivo è fare attività fisica e sport in modo sano, sicuro e in funzione delle proprie capacità fisiche. Sin da giovani devono imparare a considerare l'attività fisica come componente importante di uno stile di vita sano e conservare questo modo di vivere anche in età adulta.

### **Requisiti**

- Adottare un comportamento sportivo che promuova il benessere
- Mantenere e migliorare le proprie capacità fisiche
- Sfruttare il potenziale dello sport e dell'attività fisica in termini di prevenzione e di promozione della salute

## **4 Competenze**

### **4.1 Competenze disciplinari e competenze trasversali**

Per ogni ambito di attività sono definite competenze disciplinari e trasversali:

- **Competenza disciplinare**  
Abilità individuale, conoscenze, e capacità necessarie per operare in modo mirato
- **Competenza personale**  
Motivazioni e percezioni personali per lo sviluppo della propria identità
- **Competenza sociale**  
Capacità per interagire a livello sociale (lavoro in team, comunicare)
- **Competenza metodologica**  
Capacità per favorire l'apprendimento autonomo

### **4.2 Obiettivi d'apprendimento**

L'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base è impostato in modo tale da permettere che tutte le persone in formazione possano acquisire, nel corso di ogni anno scolastico, le competenze disciplinari e trasversali nei cinque ambiti di attività.

## 5 Programma d'istituto

### 5.1 Contenuti e competenze degli ambiti d'attività

<b>Gioco</b>				
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivere il gioco fine a se stesso e divertente</li> <li>• Comprendere, rispettare e gestire le regole del gioco</li> <li>• Saper arbitrare i giochi</li> <li>• Adeguare il gioco modificando le regole</li> <li>• Creare nuovi giochi</li> <li>• Acquisire comportamenti: correttezza, giudizio morale, lavoro in team, risolvere conflitti,</li> </ul>			
<b>Tipologia</b>	<b>Piccoli</b>	<b>Grandi</b>	<b>Rinvio</b>	<b>Battaglie</b>
<b>Discipline</b>	Cacciatore, virus, volpi/serpenti/galline, palla cacciatore, palla america, 4:2, Minigolf, 8 passaggi, cono	Calcio, basket, pallamano, unihockey, rugby, baseball, tchouckball	Pallavolo, volano, tennis, ping-pong, indiana, pelota	Palla due campi, pirati, fortino, burnergames, Mario Bros, Tulin, palla tabellone, palla castello
<b>Contenuti e abilità motorie</b>	Giocare alla forma finale come riscaldamento	Migliorare la tecnica e il giocare in varie forme	Migliorare la tecnica e giocare forme di torneo	Costruire e variare un gioco in base alle esigenze
<i>Competenza disciplinare</i>	Conosco vari giochi	Analizzano situazioni di gioco	Modificano le regole nell'ottica del risultato	Comprendono e utilizzano semplici comportamenti tattici
<i>Competenza personale</i>	Si comportano in modo conforme alle regole e indicano le infrazioni da loro commesse	Sono in grado di gestire vittorie e sconfitte	Valutano in modo realistico le proprie capacità di gioco	Individuano e approfittano delle possibilità di gioco
<i>Competenza sociale</i>	Permettono a tutti di partecipare al gioco	Accettano le decisioni dell'arbitro e del team	Incoraggiano e aiutano gli altri giocatori	Sono tolleranti verso i giocatori con altre aspettative e capacità
<i>Competenza metodologica</i>	Individuano nuove modalità per vari giochi	Affrontano i conflitti cercando una soluzione	Variano le tattiche e le possibilità di gioco e ne inventano di nuove	Individuano nuove modalità per vari giochi

<b>Competizione</b>				
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sperimentare la tensione emotiva nel confronto di prestazioni</li> <li>• Provare soddisfazione nel migliorare le proprie prestazioni</li> <li>• Usare in modo mirato le capacità nella competizione</li> <li>• Valutare la propria persona in modo realistico</li> <li>• Prendere parte alla competizione</li> <li>• Organizzare forme di competizione scolastica</li> <li>• Avere rispetto delle prestazioni carenti</li> </ul>			
<b>Tipologia</b>	<b>Zainetto della salute</b>	<b>Parkour</b>	<b>Test</b>	<b>Giochi senza frontiere</b>
<b>Discipline</b>	Corsa, Esercizi di rafforzamento, saltelli alla corda, tavoletta con tubo, Jonglage, Stretching	Ostacoli con tutti gli attrezzi della palestra	Esercizi misurati con metro e cronometro	Sfide in postazioni individuale, a coppie o in piccoli gruppi
<b>Contenuti e abilità motorie</b>	Svolgere le differenti attività tutto l'anno	Apprendere le varie tecniche per superare ostacoli	Svolgere i movimenti richiesti dal test con precisione	Sfidarsi in postazioni ben definite
<i>Competenza disciplinare</i>	Sono in grado di migliorare nella coordinazione e nella condizione fisica	Differenziano vari tipi di prestazioni	Riconoscono la propria capacità di rendimento	Creano forme di competizioni con criteri di prestazione idonei
<i>Competenza personale</i>	Sono in grado di valutare autonomamente il personale rendimento	Considerano la propria partecipazione come una vittoria	Si impegnano nella competizione e cercano di migliorare costantemente	Sono in grado di accettare vittorie e sconfitte
<i>Competenza sociale</i>	Si consigliano e si aiutano a vicenda per migliorare	Rispettano i differenti livelli di prestazione individuali e aiutano i compagni	Conoscono reciprocamente i propri punti di forza e li utilizzano nel confronto di gruppo	Decidono la tattica da adottare nelle competizioni di gruppo
<i>Competenza metodologica</i>	Conoscono i metodi utili per migliorare alcuni aspetti della prestazione	Si pongono degli obiettivi e ne valutano il raggiungimento	Analizzano le varie modalità di esecuzione impiegate	Selezionano il metodo di comparazione più efficace per il confronto delle prestazioni

<b>Espressione</b>				
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere il potenziale del linguaggio corporeo</li> <li>• Ampliare il repertorio di movimenti</li> <li>• Creare impressioni nell'osservatore</li> <li>• Sviluppare una capacità di giudizio</li> <li>• Confrontarsi con il proprio corpo</li> <li>• Sviluppare una consapevolezza positivo-realistica nei confronti del proprio corpo</li> </ul>			
<b>Tipologia</b>	<b>Danza</b>	<b>Fitness</b>	<b>Ricerca</b>	<b>Piramidi</b>
<b>Discipline</b>	Hip-hop	Aerobica, Step	Laban	Acrobatica
<b>Contenuti e abilità motorie</b>	Creare una coreografia	Apprendere una sequenza di passi	Creare dei quadri con il corpo	Creare delle piramidi con il corpo
<i>Competenza disciplinare</i>	Creano una sequenza di movimenti	Si muovono ritmicamente seguendo la musica	Conoscono e sperimentano vari tipi di contenuti e di forme di presentazione	Creano delle piramidi di varie dimensioni (a due, a tre, a quattro, a cinque)
<i>Competenza personale</i>	Lavorano a una propria rappresentazione	Scoprono, per mezzo di nuovi movimenti, nuovi punti forti e punti deboli	Praticano forme di movimento insolite e sconosciute	Sanno costruire una piramide e rispettano i principi di sicurezza
<i>Competenza sociale</i>	Imparano a gestire le proprie emozioni durante la rappresentazione e aiutano i compagni	Tollerano forme di movimento	Sono in grado di stabilire delle disposizioni di movimento all'interno di un gruppo	Propongono idee e accettano quelle dei compagni per creare figure
<i>Competenza metodologica</i>	Utilizzano i punti di forza dei singoli nelle creazioni di gruppo	Forniscono pareri utili e costruttivi	Elaborano, supportandosi reciprocamente, sequenze di movimenti	Sanno costruire delle piramidi riconoscendo i propri limiti

<b>Sfida</b>					
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere il fascino delle competizioni sportive</li> <li>• Riconoscere il rischio</li> <li>• Adottare misure di sicurezza</li> <li>• Stimare adeguatamente i pericoli e le proprie capacità</li> <li>• Sviluppare la fiducia in se stessi</li> <li>• Richiedere e accettare un aiuto esterno competente</li> </ul>				
<b>Tipologia</b>	<b>Attività speciali</b>				
<b>Discipline</b>	MTB	Tiro con l'arco	Arrampicata	Maxitramp	Pattinaggio
<b>Contenuti e abilità motorie</b>	Percorsi da 10 a 20 Km nella zona di Biasca	Apprendere il gesto tecnico	Scalare la parete interna (10 m di altezza con 6 vie)	Apprendere varie abilità motorie	Consolidare le basi del pattinaggio avanti, indietro, frenata e incrocio. Giocare a hockey
<i>Competenza disciplinare</i>	Valutano in maniera adeguata i pericoli e i rischi	Rispettano le misure di sicurezza	Sperimentano i limiti delle proprie prestazioni e sfruttano le proprie capacità	Conoscono e applicano le misure di sicurezza	Sono in grado di stimare le proprie capacità
<i>Competenza personale</i>	Conoscono e rispettano i propri limiti e assumono un comportamento rispettoso	Tematizzano le proprie capacità	S'impegnano in nuove sfide	Si mettono alla prova per sperimentare nuovi movimenti	Decidono, in maniera ponderata, se affrontare o meno una sfida
<i>Competenza sociale</i>	Rendono attenti ai pericoli e forniscono informazioni sulla sicurezza	Stabiliscono i ruoli, concordano le regole e le rispettano	Si assumono responsabilità nei confronti di terzi in ambiti stabiliti	Rendono attenti ai pericoli e forniscono informazioni sulla sicurezza	Forniscono un aiuto competente e affidabile
<i>Competenza metodologica</i>	Rispettano gli standard di sicurezza	Conoscono i metodi per valutare se stessi e terzi	Utilizzano i principi per la garanzia della sicurezza	Sono in grado di analizzare l'andamento del movimento	Utilizzano metodi di apprendimento motorio proficui

<b>Salute</b>							
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilitare all'esercizio di una pratica sportiva corretta</li> <li>• Conoscere attività compensatorie e rilassanti</li> <li>• Orientare verso esperienze importanti per la salute nel lavoro e nel tempo libero</li> <li>• Compensare lo sforzo fisico insufficiente</li> <li>• Rafforzare le risorse psichiche, fisiche e sociali</li> <li>• Integrare l'attività fisica in uno stile di vita sano</li> <li>• Impegnare metodi di recupero dopo lesioni</li> </ul>						
<b>Tipologia</b>	<b>Zainetto della salute</b>						
<b>Discipline</b>	Corsa	Esercizi di rafforzamento	Tavoletta	Jonglage	Corda	Stretching	Sala muscolazione
<b>Contenuti e abilità motorie</b>	Imparare a correre e 12' senza fermarsi	Apprendere 15 esercizi di rafforzamento	Riusire a stare 1' in equilibrio su una tavoletta con tubo	Apprendere e a fare jonglage con 3 palline	Eseguire il maggior numero di saltelli in 1'	Apprendere e 15 esercizi di rafforzamento	Eseguire delle postazioni con le varie macchine
<b>Competenza disciplinare</b>	Vivono l'attività fisica come un aspetto importante per la propria salute. Conoscono gli aspetti della salute e sanno come possono essere influenzati. Conoscono i fattori legati al rendimento fisico e sanno come rafforzarli						Conoscono e applicano le misure di sicurezza
<b>Competenza personale</b>	Sono in grado di riflettere sul proprio stato di salute e di discuterne. Sono in grado di valutare e dosare l'attività fisica in base al proprio stato di salute. Superano la propria pigrizia e si mantengono attivi.						Svolgono correttamente le postazioni
<b>Competenza sociale</b>	Sostengono e supportano gli altri. Trasmettono le proprie esperienze. Vivono le attività sportive e fisiche all'interno del gruppo di apprendimento come utili alla promozione della salute.						Sostengono e aiutano gli altri
<b>Competenza metodologica</b>	Si prefiggono obiettivi propri e lavorano per raggiungerli. Praticano le attività fisiche utili per la promozione della salute. Sfruttano le offerte per attuare i propri propositi.						Sanno variare una postazione in base alle esigenze

## 5.2 Persone in formazione

Le persone in formazione al CPT di Biasca si distinguono in due professioni:

- **SPAI** (Scuola professionale artigianale e industriale). Le persone in formazione svolgono le professioni della meccanica e sono nella maggior parte di sesso maschile.
- **SAMS** (Scuola d'arti e mestieri della sartoria). Le persone in formazione svolgono le professioni della sartoria e sono nella maggior parte di sesso femminile.

## 5.3 Strutture

Le strutture per svolgere l'attività fisica del CPT di Biasca sono le seguenti:

- Palestra tripla
- Parete d'arrampicata (10 metri d'altezza con 6 vie)
- Sala muscolazione (12 macchine)
- Pista di pattinaggio e sauna
- Campo da calcio e basket sintetico esterno
- Parco mountainbike (27)

## 5.4 Piano per la gestione dell'educazione fisica

I contenuti della pianificazione annuale (ML 492) viene proposta e discussa con le persone in formazione in modo tale da stimolare tutti gli interessi. Per la SPAI l'anno scolastico è composto da 18 blocchi quindicinali di due unità didattiche. Per la SAMS l'anno scolastico è composto da 36 blocchi settimanali di due unità didattiche.

## 5.5 Unità didattiche

I contenuti delle unità didattiche tengono in considerazione due principi:

**Continuità:** Nella prima parte della lezione si sviluppa principalmente l'ambito d'attività della salute. Vengono proposte con regolarità delle attività legate alla condizione fisica e la coordinazione. Lo svolgimento regolare mira a promuovere un miglioramento personale delle abilità motorie per le persone in formazione.

**Variazione:** Nella seconda parte della lezione si sviluppano tutti gli ambiti d'attività. Nella programmazione annuale si cerca di variare il più possibile le varie attività con l'obiettivo di tenere alta la motivazione e raggiungere gli interessi di tutte le persone in formazione.

## 5.6 Qualifica delle persone in formazione

La valutazione nell'educazione fisica viene assegnata sulla base dei seguenti criteri:

<b>Criteri di valutazione</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Percentuale</b>
Competenza disciplinare	<b>Abilità</b> , conoscenze e capacità necessarie per operare in modo mirato	25%
Competenza personale	<b>Motivazione</b> e percezioni per lo sviluppo della propria identità	25%
Competenza sociale	Capacità per <b>interagire</b> a livello sociale (lavoro in team, comunicare)	25%
Competenza metodologica	Capacità per favorire l'apprendimento <b>autonomo</b>	25%
Partecipazione minima: 80% delle lezioni (7 lezioni su 9 per semestre)	Le persone in formazione devono partecipare in modo attivo almeno all'80% delle lezioni.	Una partecipazione inferiore a quanto richiesto potrebbe comportare una mancata assegnazione della nota a causa di elementi di valutazione insufficienti.
Materiale di educazione fisica	Le persone in formazione sono obbligate ad avere tutto il materiale con sé.  Il materiale comprende gli indumenti adeguati alla lezione e il materiale per fare la doccia obbligatoria.	Alla prima dimenticanza il Doc richiama verbalmente la persona in formazione.  Alla seconda dimenticanza segue un ammonimento in forma scritta da parte della Direzione (in copia RL e DL).  Alla terza dimenticanza viene assegnata d'ufficio una nota insufficiente in condotta.
Relazioni con il/la docente  Relazione con i compagni  Rispetto del materiale	Le persone in formazione hanno rispetto dei docenti, dei compagni, del materiale e della struttura.	Il mancato rispetto delle regole di relazione comporta un abbassamento della nota di condotta.

Dopo ogni lezione i docenti assegnano una nota facendo riferimento alle quattro competenze. Alla fine del primo semestre, rispettivamente alla fine del secondo semestre, viene assegnata una nota facendo la media delle note assegnate nelle singole lezioni.