

Insegnare con... *Educare al movimento* *Nuova edizione*

Come le competenze entrano
nella vita

Relatore:
Gianluigi Fiorini



L'importanza dello sviluppo di competenze

Dalla centralità dell'insegnamento



alla centralità dell'apprendimento
della studentessa e dello studente



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

L'importanza dello sviluppo di competenze

Dalle
Unità didattiche



alle
Unità d'apprendimento



Una difficile applicazione

- 1999** - Decreto autonomia scolastica
- 2003** - Legge 53 Autonomia scolastica
- 2006** - Raccomandazioni del Parlamento e del Consiglio Europeo con definizione delle Competenze chiave per l'apprendimento permanente
- 2007** - DL 139 definizione delle Competenze chiave di cittadinanza
- 2008** - Raccomandazione del Parlamento relativa al Quadro Europeo delle Qualifiche
- 2010** - Indicazioni nazionali II° grado
- 2010** - DPR 88 art 8 comma 3 Linee guida per gli Istituti Tecnici nuovo ordinamento
- 2013** - D.Lgs. 13 con la definizione di competenza coerente con quella europea
- 2015** - CM 3 adozione sperimentale della scheda di certificazione delle competenze
- 2018** - Raccomandazione del Consiglio Europeo con le Nuove competenze chiave per l'apprendimento permanente



Confusione generata da troppe definizioni



Un primo riferimento

«... comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale; le competenze sono descritte in termini di responsabilità e autonomia».

Allegato I del Quadro europeo delle qualifiche e dei titoli pubblicato nel 2008.



La definizione di competenza

La definizione nel D.L. 13 del 16/01/2013 (sistema nazionale di certificazione delle competenze).

«Comprovata capacità di utilizzare, in situazioni di lavoro, studio o sviluppo professionale e personale, un insieme strutturato di conoscenze e di abilità acquisite nei contesti di apprendimento formale, non formale o informale».



Rapporto tra competenze disciplinari e competenze di cittadinanza



Importanza del metodo di lavoro per sviluppare competenze



Scienze motorie e competenze

aspetti di tipo
cognitivo



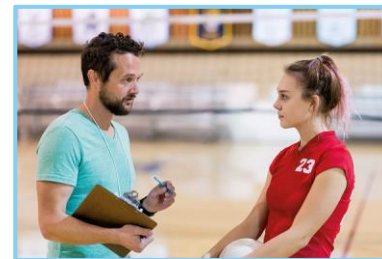
aspetti di tipo
operativo



aspetti **affettivo-**
motivazionali



aspetti
metodologici



Aspetti di tipo cognitivo

120

1 CAPACITÀ E ABILITÀ COORDINATIVE

LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

Come già accennato, le **capacità coordinative speciali** devono essere allenate specificamente perché caratteristiche di una disciplina. Allo stesso modo delle capacità generali, anch'esse concorrono all'esecuzione di ogni singolo gesto, ma ciascuna con diverso grado di coinvolgimento. Per questa ragione è necessario pianificare e attivare interventi per un loro adeguato sviluppo.

Le capacità coordinative speciali sono:

- **accoppiamento e combinazione;**
- **differenziazione;**
- **orientamento;**
- **ritmo;**
- **reazione;**
- **equilibrio;**
- **trasformazione.**

Per mantenere alto il livello coordinativo generale, spesso gli atleti stimolano capacità coordinative che non sembrano essere correlate al loro sport.



Principi generali per sviluppare le capacità coordinative

Per allenare le capacità coordinative andranno rispettati:

- 1. il principio della specificità:** gli esercizi proposti dovranno essere strettamente correlati alle capacità da sviluppare e ai gesti da apprendere;
- 2. il principio della difficoltà crescente:** dal facile al difficile, gli esercizi dovranno sempre rappresentare nuove sfide;



- 3. il principio della corretta esecuzione:** ricercare sempre la massima precisione. Anche la velocità del gesto, ridotta nella fase iniziale dell'apprendimento, deve arrivare appena possibile al livello ottimale.

I contenuti dell'allenamento, cioè gli esercizi scelti, dovranno quindi prevedere di:

- **variare l'esecuzione dei movimenti** così da evitare gesti stereotipati (eseguiti sempre allo stesso modo);
- **variare le condizioni ambientali esterne** (usando palloni più leggeri o pesanti, ostacoli più o meno spaziali ecc.);
- **abbinare strutture e sequenze motorie** già singolarmente possedute e automatizzate (inserendole per esempio in un concatenamento di esercizi al suolo in ginnastica);
- rispettare la correttezza tecnica **variando la velocità esecutiva**;
- eseguire i movimenti già conosciuti e acquisiti anche **in condizioni di affaticamento**;
- eseguire i movimenti già conosciuti e acquisiti **sia con la parte destra che con la parte sinistra**.



Aspetti di tipo operativo



Aspetti affettivo- motivazionali



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE



DEASCUOLA

Aspetti metodologici



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

Esempio di sviluppo di competenza disciplinare

Competenza:

**imparare a coordinare i movimenti
per raggiungere livelli di abilità
motorie sempre maggiori**

Esempio tratto dal Percorso competenze

Mi muovo con padronanza (1° biennio)

Attività di giocoleria con 1, 2, 3 palline.



Il pinguino



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

Colonna a 2 palline in una mano



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

Mescolanza



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

La prova di competenza



DIMOSTRA LA COMPETENZA

Nell'ambito della competenza **imparare a coordinare i movimenti per raggiungere livelli di abilità motorie sempre maggiori**, in seguito alle attività suggerite e sperimentate in questo primo biennio, ti viene richiesto di ideare, realizzare e presentare una prova di giocholeria finalizzata allo sviluppo della coordinazione oculomanuale e delle capacità di differenziazione e di accoppiamento e combinazione.

**VERIFICO
PRIMO
BIENNIO**

COSA DEVI FARE

La prova di verifica consiste nel presentare una successione di **figure** in cui siano presenti almeno 5 figure tra quelle sperimentate (ciascuna da ripetere per almeno 10 secondi), che dovrai poi autonomamente modificare inserendo a tua scelta le seguenti variazioni:

- temporali (seguendo una cadenza musicale, accelerando e/o riducendo la velocità di esecuzione);
- spaziali (aumentando o riducendo l'ampiezza delle traiettorie);
- di posizione (in piedi, in ginocchio, seduti...);
- di materiali (palline di grandezza e peso diversi, fazzoletti, anelli, clavette);
- di **partecipanti** (in coppia, in trio...);
- di parti del corpo utilizzate (piedi, testa, ginocchia...).



ANALISI DEL RISULTATO E AUTOVALUTAZIONE

	LIVELLO*
Come giudichi il miglioramento della tua coordinazione rispetto al livello iniziale?	
Quale livello di abilità pensi di aver raggiunto?	
Con quanta cura hai preparato la tua prova?	
Come consideri le variazioni inserite?	
Qual è stato il livello di originalità delle figure introdotte?	
Hai memorizzato correttamente la progressione che hai costruito?	
Quale risultato finale ritieni di aver raggiunto?	

* Nella colonna "livello" inserisci un valore da 1 (molto poco) a 5 (moltissimo).

Punti di forza del lavoro svolto
Punti di debolezza del lavoro svolto
Cosa posso fare per migliorare
.....
.....

Esempio di sviluppo di competenze trasversali

Competenza:

conoscere e adottare stili di vita che consentono di raggiungere e mantenere un adeguato livello di benessere

Esempio tratto dal Percorso competenze
Mi mantengo in salute (2° biennio):
Promuovere l'attività fisica creando
gruppi di interesse



Esempio di sviluppo di competenze trasversali

272 **La salute dinamica**

Il concetto di salute

SALUTE E ADATTABILITÀ

Per salute s'intende oggi uno "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale" (Organizzazione Mondiale della Sanità, 21 luglio 1946). Questa definizione esprime il superamento di una concezione statica di salute, intesa semplicemente come "assenza di malattia", e vi sostituisce una visione più complessa e **dinamica**. Essa riconosce lo stato di salute come **adattabilità**, cioè come la capacità dell'essere umano di mantenere in armonia i vari piani della propria esistenza (biologico, psicologico e sociale). Tale concezione "dinamica" considera l'individuo **responsabile** di se stesso: ogni persona ha il dovere salvaguardare il proprio equilibrio psicofisico. Lo scopo non è il raggiungimento di una salute "perfetta", ma assicurare il miglioramento della qualità della vita quotidiana.

Se intendiamo la salute in questo modo, possiamo identificarla con una **condizione d'equilibrio** legata a più fattori che possono modificarsi nel tempo. L'individuo sano è in grado di far fronte alle variazioni, mantenendo e ristabilendo di volta in volta il proprio equilibrio, cioè il benessere.

Per salute **dinamica** intendiamo allora la **capacità di preservare, in ogni condizione, il benessere individuale**.

I FATTORI DETERMINANTI DELLA SALUTE

Per raggiungere e conservare lo stato di benessere dobbiamo prima di tutto conoscere le condizioni che lo generano. I fattori principali della salute sono:

DESCRIVI Che cosa significa essere in salute?

PENSA In che modo l'ambiente nel quale viviamo può condizionare il nostro benessere fisico?

DESCRIVI Che cosa significa essere in salute?

PENSA In che modo l'ambiente nel quale viviamo può condizionare il nostro benessere fisico?

PATRIMONIO GENETICO
NON MODIFICABILE

- genetica
- sesso
- età

AMBIENTE SOCIALE
PARZIALMENTE MODIFICABILE

- lavoro
- condizione sociale
- istruzione
- educazione

AMBIENTE FISICO
PARZIALMENTE MODIFICABILE

- aria
- acqua e alimenti
- luogo in cui si abita
- clima
- territorio

AMBIENTE CULTURALE
PARZIALMENTE MODIFICABILE

- credenze
- pratiche
- costumi
- comportamenti comuni

STILI DI VITA
MODIFICABILE

- attività fisica
- rilassamento
- alimentazione
- sonno
- prevenzione
- ambiente naturale

Mi mantengo in salute 371

DIMOSTRA LA COMPETENZA

VERIFICATO SECONDO BIENNIO

Conoscere e adottare stili di vita che consentono di raggiungere e mantenere un adeguato livello di benessere è la competenza ricercata in questa sezione. Lo scopo della prova è di favorire una pratica motoria costante sensibilizzando e invogliando non solo te stesso, ma anche le persone a te vicine, a svolgere un'attività motoria continuativa.

COSA DEVI FARE

Insieme alla classe, devi impegnarti per fare più attività fisica (se non sufficiente) e per sensibilizzare e coinvolgere amici e conoscenti in modo che anch'essi incrementino la loro. Dovrete preparare un **volantino divulgativo** per promuovere la relazione tra salute e movimento e creare **gruppi di interesse verso attività motorie aerobiche** da praticare sul territorio. Ecco le attività da svolgere:

- informarvi sulle attività motorie che si possono concretamente praticare sul vostro territorio (cammino, cicloturismo, trekking, nuoto ecc.);
- individuare le strutture adeguate alla loro pratica (percorsi, palestre, piscine ecc.);
- decidere assieme quali attività proporre;
- dividervi in gruppi in modo che ogni gruppo sia responsabile di una delle iniziative selezionate;
- organizzare e promuovere la propria iniziativa prendendo accordi con Enti locali e strutture sportive;
- raccogliere le iscrizioni e stilare gli elenchi dei partecipanti;
- organizzare le modalità di incontro e/o di pratica pubblicando un calendario d'incontri per svolgere l'attività 2-3 volte alla settimana per almeno 30 minuti;
- gestire il gruppo e comunicare date e impegni;
- stabilire i compiti di cui ciascuno è responsabile.

ANALISI DEL RISULTATO E AUTOVALUTAZIONE

	LIVELLO*
Sei riuscito/a a coinvolgere più persone e a far loro incrementare l'attività fisica svolta?	
L'attività proposta ha riscosso successo e interesse?	
La tua "quantità" di attività fisica è aumentata?	
I partecipanti del tuo gruppo sono stati costanti nella frequenza?	
Hai saputo rispettare gli impegni presi all'interno del gruppo?	
Ritieni che i tempi e il numero di sedute di allenamento che avete stabilito siano stati sufficienti per riconoscere qualche modificazione nelle abitudini dei partecipanti?	

* Nella colonna "livello" inserisci un valore da 1 (molto poco) a 5 (moltoissimo).

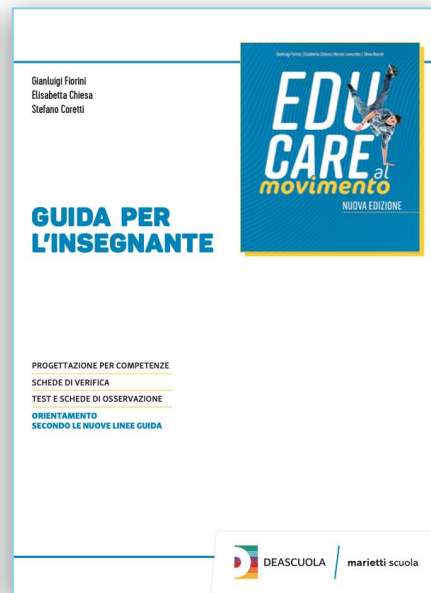
Punti di forza del lavoro svolto

Punti di debolezza del lavoro svolto

Cosa posso fare per migliorare

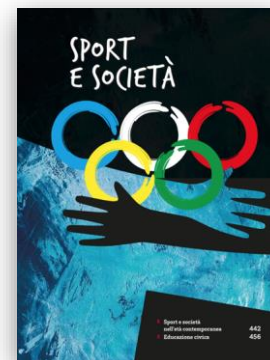
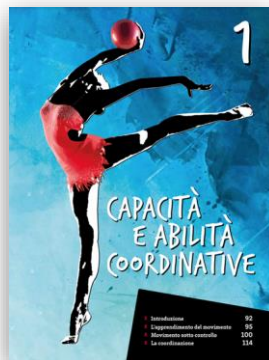


La struttura di Educare al movimento - nuova edizione

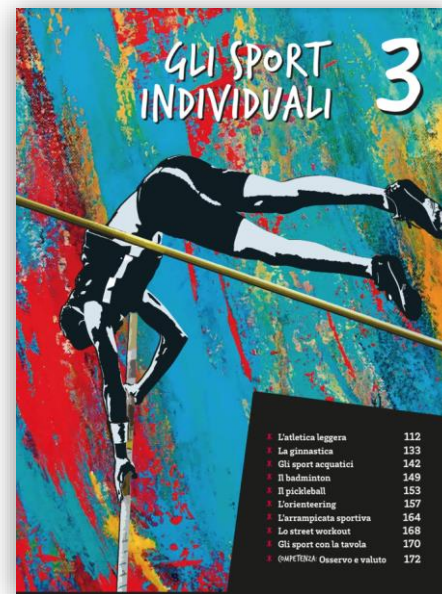
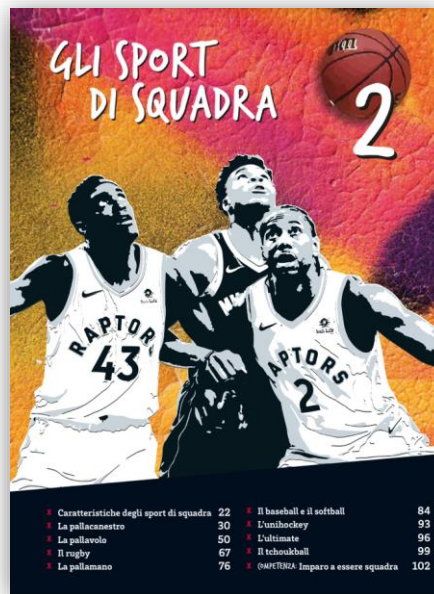


INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

Il volume Allenamento, salute e benessere



Il volume Gli sport



I percorsi competenze

258

MI ESPRIMO COL CORPO

La competenza ricercata

Quando si parla di comunicazione si pensa innanzitutto al linguaggio verbale (parlato e scritto), che è il modo più immediato di comunicare, ma messaggi e informazioni sono veicolati anche attraverso il corpo e non sono di secondaria importanza! **Sapersi esprimere utilizzando il proprio corpo con efficacia**, la competenza di cui ci occupiamo in questa sezione, ti permette di gestire il tuo linguaggio corporeo con consapevolezza e di riconoscere i messaggi che anche gli altri inviano.

NELLA VITA QUOTIDIANA
Grazie ai messaggi che trasmetti con il corpo, puoi arricchire, ampliare e completare i concetti espressi attraverso le parole. Ciò che esprimi con il linguaggio corporeo influenza profondamente il giudizio delle persone con cui sei in relazione, per cui è bene saper utilizzare in maniera consapevole quei segni che permettono di dare maggiore enfasi alla comunicazione e allo stesso tempo essere capaci di decodificare ciò che gli altri comunicano anche al di là delle parole.

NELLO SPORT
In alcuni sport, come ginnastica artistica e ritmica, pattinaggio artistico e danza, l'espressività degli atleti è un fattore chiave della performance che coinvolge chi assiste e incide in maniera decisiva sulla valutazione dei giudici. Negli sport di squadra l'intesa con i compagni passa attraverso una comunicazione fatta di segni codificati e gesti d'intesa che portano al compimento positivo delle azioni corali. Anche gli arbitri utilizzano segni codificati per indicare le violazioni, i falli e le sospensioni temporanee del gioco.



PERCORSO COMPETENZE | 259

COME RAGGIUNGERLA
Nelle prossime pagine verranno proposte varie tipologie di esercitazioni con le quali potrai migliorare la tua capacità di esprimere idee e sentimenti attraverso il corpo. Le attività di gioco, improvvisazione, imitazione e riflessione proposte ti permetteranno di sperimentare la tua espressività: scoprirai che il corpo ha la capacità di manifestare pensieri e sentimenti in modo praticamente illimitato!

GLI OSTACOLI DA SUPERARE
È difficile per il corpo nascondere i veri sentimenti! La comunicazione attraverso il corpo avviene sia in maniera consapevole, per esempio quando saluti con la mano o fai l'occhiolino, sia in modo involontario, per esempio attraverso il tono di voce, un diverso modo di respirare, la rigidità negli atteggiamenti, il rossore delle guance, e questi segnali possono essere in contrasto con quanto affermi verbalmente. Se non c'è armonia e coerenza tra quanto dici e quanto trasmetti col corpo, la comunicazione risulta distorta e ambigua.

COME MIGLIORARLA
Una volta compreso che le forme di comunicazione sono molteplici e che il linguaggio corporeo è una comunicazione potente che agisce parallelamente a quella verbale, e anche in assenza di parole, potrai comunicare con gli altri in modo sempre più efficace e coerente, applicando in modo appropriato semplici tecniche di espressione corporea, facendo anche attenzione alla postura e alle distanze nella relazione. Questo aumenterà la fiducia in te stesso e la tua autostima e ti permetterà di interagire con gli altri con maggior sicurezza.





I percorsi competenze del volume

Allenamento, salute e benessere

- **Mi muovo con padronanza** (segue il capitolo *Capacità e abilità coordinative*)
- **Mi muovo con efficacia** (segue il capitolo *Capacità condizionali e allenamento*)
- **Mi esprimo col corpo** (segue il capitolo *Capacità e abilità espressive*)
- **Mi mantengo in salute** (segue il capitolo *Salute, benessere e prevenzione*)
- **Mi muovo con responsabilità** (segue il capitolo *Ambiente e sicurezza*)



I percorsi competenze del volume

Gli sport

- **Vivo una cultura sportiva** (segue il capitolo *Sport, regole e fair play*)
- **Imparo a essere squadra** (segue il capitolo *Gli sport di squadra*)
- **Osservo e valuto** (segue il capitolo *Gli sport individuali*)



La rubrica Green skills

Un'aria di qualità



Nel tempo la consapevolezza
dei **danni derivanti**
dall'**inquinamento atmosferico**
e dei relativi problemi associati

alla salute è cresciuta significativamente.

Evidenze scientifiche indicano picchi
di inquinamento dell'aria in corrispondenza
degli orari di entrata e uscita dalle scuole a causa
della **insana abitudine** di portare e riprendere
i figli in automobile: un'altra ragione
per limitare l'uso di mezzi a motore
e camminare un po' di più!



Uguaglianza ed equità non sono sinonimi

In base al principio fondamentale di uguaglianza, tutti gli esseri umani godono degli stessi diritti e doveri e devono poter contare su un medesimo punto di partenza. Il fatto che a tutti siano date le stesse opportunità non garantisce, però, che il punto di arrivo sia lo stesso. Per far sì che ogni individuo possa raggiungere lo stesso traguardo degli altri, occorre infatti introdurre un altro concetto, quello di **equità**.



IL VALORE DELLA DIVERSITÀ

Se l'uguaglianza degli esseri umani si manifesta nella libera espressione della loro differenza, **essere diversi è un valore**. Ognuno cresce, evolve e impara dagli altri, da tutti gli altri, mentre se la società fosse composta da persone tra loro omologate, tutto questo non sarebbe possibile e non ci sarebbe progresso. Occorre garantire a tutti le stesse opportunità tenendo conto delle particolarità e delle differenze, in modo da consentire uno stesso potenziale punto di arrivo. È in questo paradigma che si inserisce il concetto di equità.

EQUITÀ NELLO SPORT

Lo sport non è in genere equo. C'è sempre qualcuno che parte avvantaggiato, perché con maggiori pos-

sibilità fisiche, di allenamento, di alimentazione, di attrezzature, e altri che cercano di sopperire a queste mancanze con il solo impegno.

Il golf

Uno sport che ha cercato di rendere i confronti più equi fra i concorrenti è il **golf** con il concetto di **handicap**: un vantaggio in numero di colpi che viene concesso a un giocatore principiante rispetto a uno esperto, grazie al quale il principiante ha la possibilità di vincere pur partendo da una situazione di svantaggio. Una partita convenzionale disputata su un campo da 18 buche, concepito per essere completato con 72 colpi da un esperto con handicap 0, cioè senza colpi di vantaggio a disposizione, può essere completata da un principiante con 126 colpi, cioè con ben 54 colpi di vantaggio!

Il baskin

Un altro sport che consente a ragazzi e ragazze con differenti abilità motorie di giocare insieme con equità di sforzo nei diversi ruoli è il **baskin**, disciplina che è nata proprio per consentire a giovani normodotati e giovani disabili di giocare nella stessa squadra.

Il baskin permette di giocare e divertirsi ad atleti con qualsiasi tipo di disabilità, fisica e/o mentale: l'importante è che possano tirare in un canestro, la cui altezza, così come la forma e il peso della palla, può essere adattata per consentire l'azione anche a portatori di grave disabilità. Un evidente esempio di equità!



Orientamento



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE



DEASCUOLA

La guida per l'insegnante

Sviluppo completo di 6 percorsi di competenza:

- 2 per il primo biennio
- 2 per il secondo biennio
- e 2 per il quinto anno

con le relative schede di progettazione, griglie per la valutazione della prova realizzata, l'osservazione dello studente durante il lavoro e la sua autovalutazione.



Le risorse digitali per le competenze disciplinari



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

Quali sono le risorse?



Video



Timeline



Animazioni



Lezioni in
PowerPoint



Audio



Esercizi
interattivi



Approfondimenti
in html e Pdf



Dizionario interattivo
in italiano e inglese



Biodigital
Human



Dove trovare le risorse?



eBook



Sito del libro
in deascuola.it



Dealink



ZonaScienzeMotorie



VeriTest Plus



Fit4school



GRAZIE!

Spazio alle domande



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

Scopri Educare al movimento Nuova Edizione

Scheda del libro

Per maggiori informazioni contatta il
tuo agente di zona:

<https://deascuola.it/rete-commerciale/>



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE

I prossimi appuntamenti

<https://formazione.deascuola.it/educazione-fisica-e-scienze-motorie/>

Webinar

EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE
MOTORIE

**Insegnare con... Discipline
sportive nuova edizione**

Iscriviti qui

10 Marzo 2023, 15:00

con: Matteo Merati, Nicola Lovecchio



INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E SCIENZE MOTORIE



DEASCUOLA