

Educazione fisica

Elena **Lingiardi**, Anna Maria **Bianchi**

Oltre l'educazione fisica

Orientamenti e spunti per le prove scritte

Proposta A

Scrivi una lettera ad un amico/a lontano/a (per esempio un caro compagno che si è trasferito in altra città) oppure un articolo per il giornalino della scuola, in cui racconti una delle esperienze che hai vissuto durante le lezioni di Educazione fisica di quest'anno. Per esempio puoi raccontare sommariamente come vi siete preparati, come avete organizzato la manifestazione, gli aspetti positivi e negativi emersi, quale è stato il tuo coinvolgimento personale, eventuali aneddoti o episodi particolari, ed esprimere un giudizio sull'esperienza. Puoi scegliere fra:

- Uno fra i tornei di classe degli sport di squadra praticati (baseball, pallatamburello, pallamano) o una delle gare individuali (orienteeing, salto in alto);
- Una delle attività che hanno coinvolto il corpo e il movimento nell'aspetto espressivo (danza espressiva, acrosport, ma anche come ci si esprime durante una partita da giocatori, spettatori, arbitri)
- Puoi anche relazionare una particolare attività che svolgi in ambito extracurricolare che ti coinvolge particolarmente e che hai piacere di condividere.

Proposta B

Durante il triennio avrai certamente sperimentato delle attività legate al tema della salute, sicurezza e benessere, sia in ambiti disciplinari come quello di educazione fisica (tecniche di riequilibrio psicosomatico, pronto soccorso, sicurezza sulla strada, postura, alimentazione, prevenzione), di scienze, ecc. o in progetti pluridisciplinari (visite didattiche, incontri, ecc.). Raccontane una cercando di esplicitare le motivazioni per cui secondo te i tuoi insegnanti le hanno proposte, quali erano all'inizio le tue aspettative, quali gli aspetti che ti hanno maggiormente colpito e quali indicazioni utili per la tua vita hai ricavato.

Orientamenti e spunti per le prove orali

Proposta A

Ti viene consegnato un documento, hai mezz'ora di tempo per impostare una traccia di colloquio creando il collegamento tra il documento (che si riferisce all'educazione fisica) e le altre discipline. Ti suggeriamo, di seguito, due tipologie differenti di documento:



Figura 1

1. Partendo dall'esperienza di danza espressiva effettuata quest'anno, commenta il quadro (H. Matisse, *La danza*, 1910, Museo Ermitage, S. Pietroburgo) per spiegare l'aspetto espressivo del movimento (v. figura 1).
2. A partire dall'esperienza sull'uso della bicicletta effettuata quest'anno, commenta il documento e parla della mobilità sostenibile ponendo l'accento sugli ambiti legati all'ecologia, alla salute e al benessere, alle regole e alla sicurezza.

Lo stato di fatto in Europa e in Italia

L'osservatorio regionale e nazionale sulle ciclostrade, piste ciclabili e itinerari ciclabili

La promozione dell'uso della bicicletta come mezzo per gli spostamenti turistici di media e lunga percorrenza e come mezzo di trasporto urbano quotidiano deve essere oggetto di apposite politiche di sostegno e sviluppo.

Infatti, **numerosi paesi europei**, e non solo quelli a consolidata tradizione ciclistica, hanno realizzato o stanno realizzando percorsi ciclabili a lunga distanza e reti ciclabili nazionali. Oltre alla Danimarca, all'Olanda e al Belgio, Svizzera e Regno Unito dispongono oggi di una propria rete ciclabile nazionale. In Austria sono stati realizzati numerosi itinerari ciclabili a lunga distanza, in parte interconnessi, alcuni dei quali costituiscono formidabili risorse turistiche e figurano fra le principali destinazioni cicloturistiche mondiali (la ciclopista del Danubio ma anche un itinerario di seconda generazione come la ciclopista dei Tauri). La Germania dispone di un'impressionante reticolo di grandi itinerari ciclabili realizzati dai singoli Land e sta costituendo una vera rete nazionale. Anche la Francia ha intrapreso con decisione la formazione di una rete ciclabile nazionale e propone già alcuni itinerari di consistente sviluppo. In diversi paesi dell'est europeo, come Repubblica Ceca, Slovacchia e Slovenia sono in corso di realizzazione progetti di reti ciclabili nazionali.

In Italia, nonostante la forte domanda di cicloturismo proveniente dai turisti stranieri, l'offerta d'itinerari cicloturistici è molto limitata e circoscritta ad alcune selezionate regioni del nord.

La Federazione europea dei ciclisti – European Cyclists' Federation, ECF – ha predisposto in tal senso uno studio per un progetto di rete europea denominata Eurovelo. Analogamente, anche la Federazione Italiana Amici della Bicicletta ha predisposto un progetto di rete ciclabile nazionale che è stata denominata BicItalia. Anche in ambito urbano la bicicletta rappresenta uno dei mezzi alternativi che potrebbero, almeno in parte, contribuire a risolvere molti problemi. L'uso quotidiano della bicicletta permette di coniugare fra loro vari aspetti: connessi alla salute, in quanto comporta l'uso continuo e non eccessivo di un mezzo per la pratica di un esercizio fisico; economici, in quanto diminuisce la quota di bilancio che le famiglie devono destinare all'automobile, diminuiscono le ore perse in ingorghi, si riducono i costi della salute dovuti all'infortunistica della motorizzazione privata; ecologici derivanti dalla diminuzione dell'inquinamento e del rumore diffuso, e connessi all'aumento dello spazio a disposizione; politici, in quanto vi è riduzione della dipendenza energetica e risparmio di risorse non rinnovabili; di mobilità rinnovata derivanti dalla diminuzione di auto in circolazione; sociali, connessi ad una maggiore autonomia da parte dei giovani e anziani; psichici derivanti dalla diminuzione dello stress.

Ma per spostarsi in bicicletta sono necessari percorsi che risolvano i conflitti con gli altri utenti della strada, che diano sicurezza, che siano il più possibile diretti, che offrano spazi di tranquillità che concorrano in modo sostanziale a migliorare la qualità dell'ambiente urbano.

(In: CENTRO STUDI 3M Sicurezza stradale, *Piste ed itinerari ciclabili in Italia. Indagine sul livello di ciclabilità urbana*)

Proposta B

Per questa proposta relativa al tema dello sport si suggeriscono due differenti mappe (vedi figura 2 e 3) che potrebbero essere utili per una richiesta personalizzata in relazione alle diverse potenzialità degli studenti: una che richiede capacità di analizzare secondo alcuni cri-

teri (che si saranno affrontati durante l'anno) un'attività concretamente vissuta, in un ambito di contenuto però strettamente disciplinare; l'altra prevede un'analisi più generale e teorica del fenomeno e una sintesi che si fonderà su conoscenze pluridisciplinari.

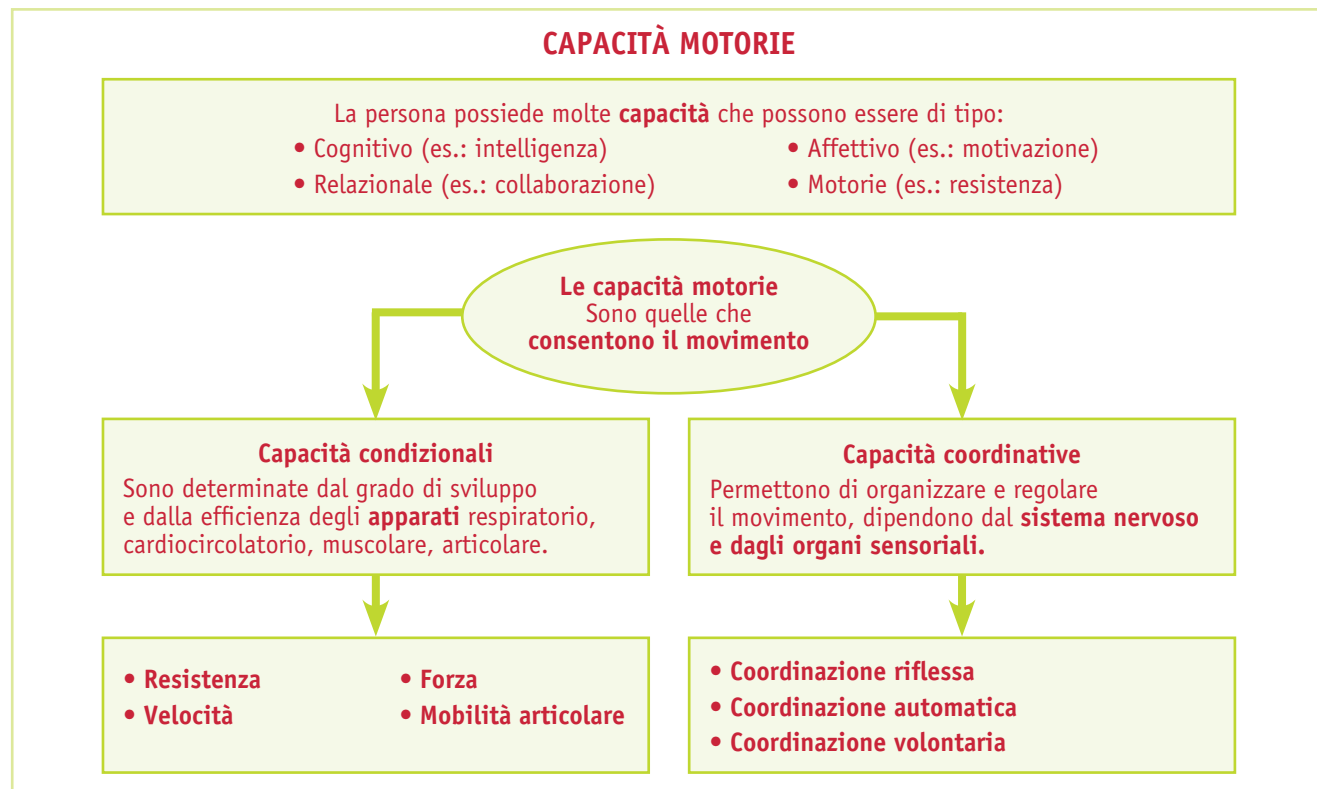


Figura 2.

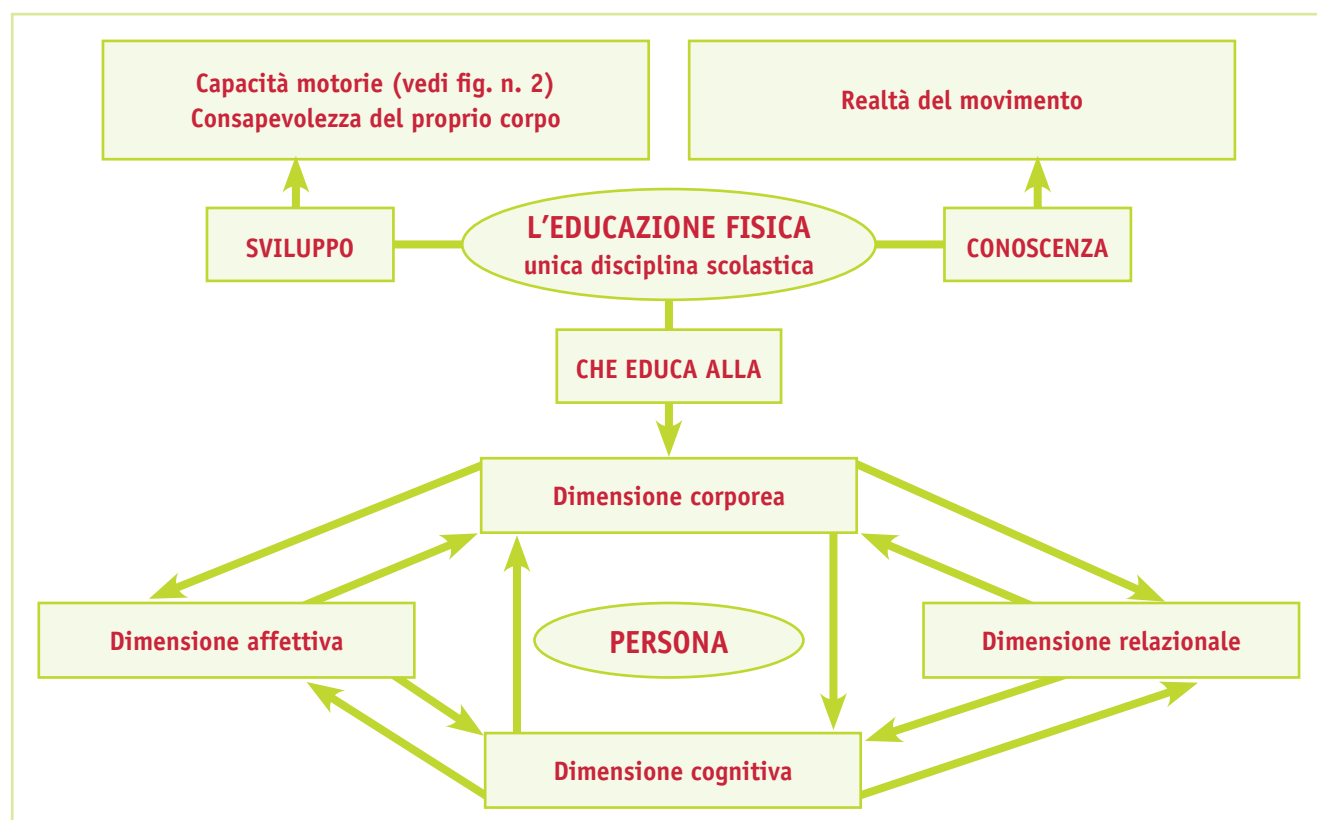


Figura 3.

Richiesta n. 1

Partendo dall'aerogramma sullo sport in figura n. 4, aiutandoti anche con altre mappe costruite nel triennio, o con tabelle del tuo quaderno digitale, o con il libro di testo nelle aree dedicate allo sport e al movimento:

- illustra sinteticamente gli sport che hai praticato a scuola o che pratici all'esterno;
- scegli uno di squadra e uno individuale ed analizzali secondo l'aerogramma, selezionando, fra tutte le informazioni ricevute, gli elementi essenziali ed indispensabili. Individua perciò lo scopo, le regole principali, le attrezzature, le caratteristiche antropometriche che caratterizzano gli atleti che lo praticano, i gesti fondamentali;
- individua uno dei fondamentali in cui riesci meglio (per es. la battuta del baseball, la parata della pallamano, il fosbury nel salto in alto ecc.) e individua quali capacità (motorie, cognitive, affettive e relazionali, espressive e creative) richiede e sviluppa.

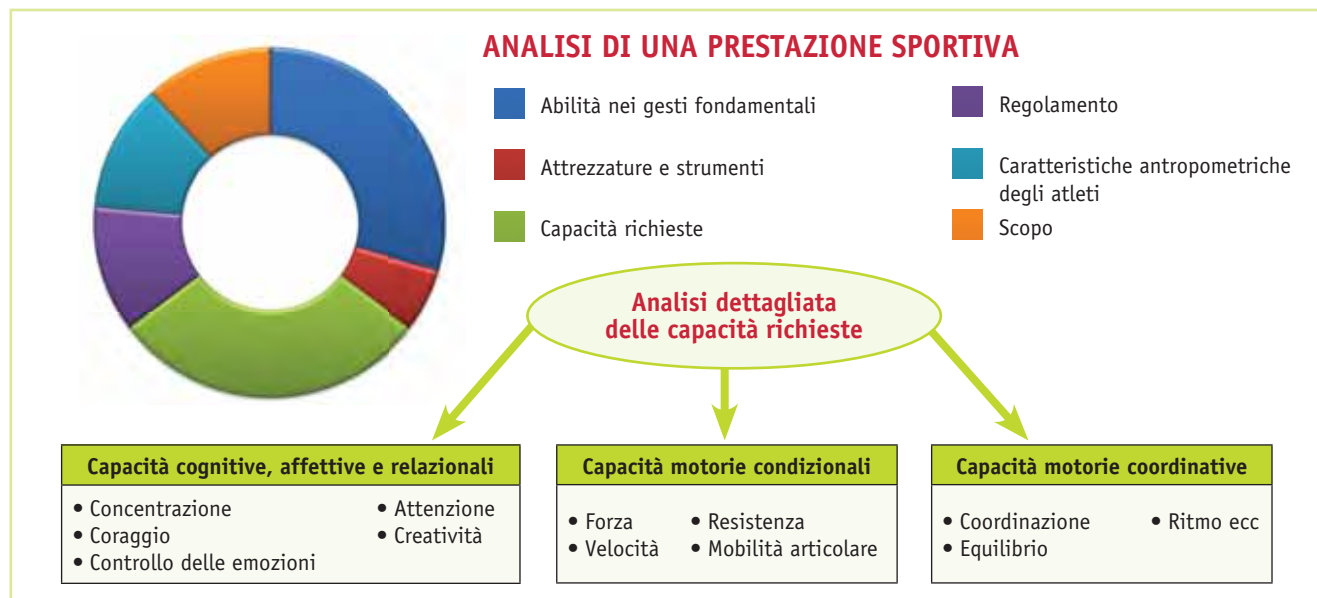


Figura 4.

Richiesta n. 2

Partendo dalla mappa sullo sport (figura n. 5) hai mezz'ora di tempo per impostare una traccia di colloquio.

Individua i principali aspetti del fenomeno sportivo:

- gli elementi dello sport "spettacolo" (tifo, violenza negli stadi, razzismo: educazione alla cittadinanza), giornalismo sportivo e mass media (educazione linguistica), brani, poesia, canzoni (italiano, lingua straniera e musica), dipinti e sculture (arte e immagine) ;
 - livelli della pratica sportiva:
 - A. professionismo (nascita del professionismo - consumismo e meccanizzazione: storia, sport come lavoro - l'industria legata allo sport: tecnologia)
 - B. dilettantistico (svago-divertimento-salute)
 - C. educativo (lo sport a scuola e associazioni sportive per il settore giovanile)
 - il rispetto delle regole (ruolo e funzione della regole nello sport e nella società)
 - lo sport per la salute psicofisica e il benessere
 - l'allenamento (il corpo e il movimento: capacità motorie, cognitive, affettive e relazionali, espressive e creative)
- Crea dei collegamenti tra il tema dello sport e le altre discipline ed esponi le tue riflessioni.

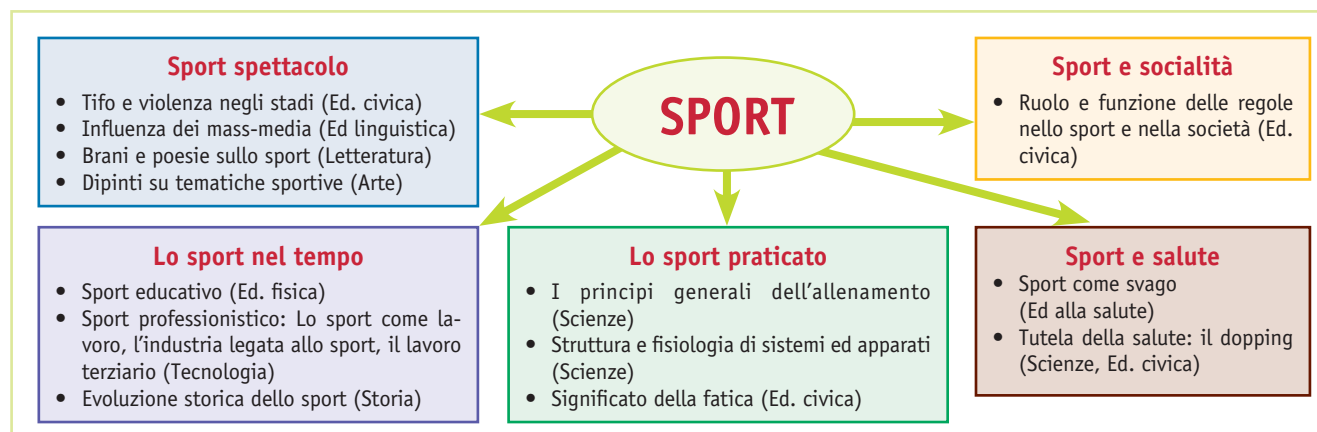


Figura 5.