



Il movimento e lo sport sono necessari per lo sviluppo muscolare nonché per un'equilibrata crescita fisica e psichica, per questo motivo l'educazione fisica fa parte delle materie d'insegnamento obbligatorie a tutti i livelli, dalla scuola elementare fino alla fine del grado secondario II. I docenti di educazione fisica e sport devono avere ottime attitudini sportive ed essere titolari di un diploma universitario accompagnato dalla formazione didattica e pedagogica. Essi promuovono la cultura dello sport stando attenti alle necessità e alle difficoltà degli allievi e cercando di trasmettere l'amore per il movimento anche a coloro che non vi sono particolarmente portati. Incoraggiano i giovani a sviluppare la propria forza, la coordinazione dei movimenti, le capacità tattiche e organizzative all'interno di una squadra, ma anche semplicemente ad avere una vita attiva. Attraverso lo sviluppo delle capacità fisiche e del benessere degli allievi, i docenti di educazione fisica e sport contribuiscono al miglioramento dello stato globale di salute della popolazione.



DOCENTE DI EDUCAZIONE FISICA E SPORT

UNI/SPF/SUP



CSFO Edizioni

Suscitare curiosità e interesse per il movimento

Christian Casanova, 30 anni

Docente in una scuola elementare

Lo sport rappresenta per Christian Casanova qualcosa di strettamente legato alla sua vita. «Cerco di fare in modo che anche i miei allievi entrino in palestra con il sorriso e lo mantengano. Voglio trasmettere loro il piacere di praticare lo sport.»

Fin da giovane, a Christian Casanova è stato chiaro quale sarebbe stata la sua strada: insegnare educazione fisica. Ha iniziato con il calcio a 4 anni fino ad arrivare nella prima squadra del Lugano, pratica sci, tennis e altri sport. «E' stato naturale per me scegliere questa formazione», dice.

Già durante gli studi alla scuola di Macolin, Christian ha svolto periodi di pratica nell'insegnamento, in vari gradi scolastici, che ha molto apprezzato a conferma della sua attitudine all'insegnamento.

Insegnare nella scuola elementare

Ora insegna alle elementari di Agno e, parallelamente, segue la formazione pedagogica al



DFA/SUPSI per conseguire il master per l'abilitazione a insegnare nelle scuole elementari e medie. «Insegno a 175 bambini, dalla prima elementare alla quinta. Svolgo due ore per classe, la terza è dispensata dal docente titolare. Per la preparazione delle lezioni lavoriamo in stretta collaborazione: è fondamentale per accordarci sulle procedure, stabilire gli obiettivi e il funzionamento e anche per raccogliere maggiori informazioni sui programmi, i temi trattati e le varie attività che sono svolte in classe, ma anche per conoscere gli allievi sotto altre prospettive.»

Il piacere di praticare sport

Christian dedica tempo e cura alla preparazione delle lezioni: «Lo sport e il movimento devono dare piacere, e ciò è possibile solo se ognuno rispetta i compagni, al di là delle prestazioni sportive. Organizzo le attività così da mostrare l'importanza delle regole e il comportamento da tenere in palestra o sui campi da gioco. I bambini sono molto attenti e seguono le indicazioni.»

Il docente organizza anche la settimana bianca e le attività sportive extrascolastiche. «Sono preziose occasioni di far vivere il gruppo, osservare e meglio conoscere gli allievi.»

Christian apprezza i nuovi piani di studio Harmos: «Si insiste meno sull'apprendimento delle tecniche, diventano invece più importanti le competenze di ognuno nell'ambito della materia. Ogni allievo è visto nella sua unicità, cercando di valorizzare i suoi punti forti e di aiutarlo a compensare quelli deboli.»

Insegnamento differenziato

Il docente è soddisfatto dell'esperienza d'insegnamento integrativo con una sua classe e una di scuola speciale. «Gli allievi sono stati preparati a vivere insieme questa esperienza, è stato tutto molto facile e naturale. I bambini non fanno differenze, perciò non hanno avuto difficoltà a lavorare insieme.»

Nell'ambito della sua formazione pedagogica, Christian svolge la pratica in una scuola media. «Alle medie l'attività è diversa. Vi è mancanza di movimento, troppa sedentarietà. Offro una panoramica degli sport per suscitare curiosità e interesse verso il movimento e la vita aggregativa. La palestra può rappresentare il luogo dove le problematiche personali si evidenziano. Gli strumenti che lo sport offre, spesso ci sono di aiuto nell'affermare la solidarietà, il lavoro di squadra e il rispetto.»



Esercizi che stimolano la creatività

Joëlle Frossard, 32 anni

Docente in un liceo
e in una scuola media di commercio

Joëlle Frossard propone ai suoi allievi attività variate, coordinando con le lezioni dei suoi colleghi. Fa progredire i giovani a ritmo sostenuto aiutandoli a sviluppare le loro capacità fisiche e la loro autonomia.

In queste settimane le lezioni di educazione fisica ruotano attorno al basket e al ballo. Gli allievi si esercitano a eseguire movimenti a ritmo di musica e a riprodurre alcuni passi. In seguito impareranno a seguire una determinata coreografia. «Ci esercitiamo nei balli individuali o di coppia, come la bachata, l'hip hop o balli africani», spiega Joëlle Frossard. «Una volta acquisita la coreografia, chiedo agli allievi di formare piccoli gruppi e di immaginare dei movimenti nello stesso stile. Devono mettersi d'accordo tra loro ed essere creativi. Nel basket, invece, cerco di stimolare la loro immaginazione chiedendo loro di mettere in atto delle tattiche e di sviluppare l'organizzazione della squadra.»

Una pratica intensa

Subito dopo l'inizio degli studi, Joëlle ha voluto essere sicura che l'insegnamento



facesse per lei: «Praticare uno sport che si ama e insegnare a un gruppo di allievi sono due cose completamente diverse!» Dal primo anno di studi la ragazza ha svolto supplenze, poi ha ottenuto un posto in una scuola media. Siccome desiderava insegnare al livello superiore, dopo la formazione pedagogica ha pazientato due anni prima di essere assunta in un istituto di Friburgo che comprende un liceo e una scuola media di commercio. «Sono contenta di aver fatto esperienza a tutti i livelli», dice la docente. «Qui affrontiamo gli stessi temi che alle medie, ma il potenziale

degli allievi è maggiore e il metodo d'apprendimento più elaborato. La pratica dello sport è più intensa e meno spesso interrotta da interventi educativi.»

Stretta collaborazione

I sei docenti di educazione fisica e sport dell'istituto collaborano strettamente per favorire una progressione armoniosa degli allievi nei quattro anni di scuola. Il programma è adattato ogni anno, sono accolte nuove idee e introdotte nuove discipline. Si prevedono una base comune obbligatoria come pure attività all'aria aperta a inizio e a fine anno per esercitare forza e resistenza: calcio, corsa, atletica, beach volley e mountain bike. All'ultimo anno gli allievi scelgono tra diversi corsi a blocco opzionali: sport da combattimento, hip hop, ecc. Nei primi anni gli esercizi sono incentrati più sulle tecniche e sui movimenti che sulle prestazioni. «La valutazione finale non è basata solo sulle prestazioni sportive, bensì sui progressi fatti o sugli obiettivi raggiunti», spiega Joëlle.

Responsabilità supplementari

Il giovedì a mezzogiorno la docente organizza anche tornei facoltativi di calcio, pallacanestro, unihockey e pallavolo. D'inverno, come responsabile delle settimane bianche, svolge diversi compiti: prenota l'alloggio, organizza i gruppi, prepara il materiale, istruisce gli accompagnatori, garantisce la sicurezza di tutti i partecipanti e risolve i problemi che inevitabilmente si presentano. Joëlle insegna anche pallavolo agli studenti di sport all'università di Losanna. Questo corso didattico serve a mostrare ai futuri docenti di educazione fisica e sport come si insegna agli allievi ad esempio a prendere la rincorsa. «Con gli adulti va tutto più in fretta: l'apprendimento delle tecniche, i progressi, le prestazioni», spiega la docente, che trova molto stimolante poter insegnare a livelli così diversi.



Un ruolo all'interno della scuola e della società



In base alla formazione i docenti di educazione fisica e sport insegnano soprattutto nelle scuole medie o nelle scuole del secondario II. La formazione universitaria, al contempo specialistica per la materia e pedagogica, nonché l'esperienza acquisita durante supplenze e stage, non garantiscono tuttavia un posto di lavoro subito dopo la fine degli studi.

L'inserimento professionale è più difficile rispetto a qualche anno fa. I diplomati devono essere disposti a compiere continui spostamenti da una sede all'altra per essere occupati a tempo pieno e talvolta devono accettare di insegnare a un livello di formazione diverso da quello previsto. L'insegnamento nelle scuole medie, dove spesso si insegnano più materie, offre più possibilità d'impiego rispetto a quello nelle scuole del livello medio-superiore. Alcuni cantoni assumono docenti di educazione fisica e sport anche nelle scuole elementari. Il Ticino è l'unico cantone nel quale ciò è generalizzato, il 93% di tutte le potenziali ore di educazione fisica nella scuola elementare è condotto da docenti specializzati. Nella maggior parte degli altri cantoni è compito dei docenti titolari, sostenuti occasionalmente da docenti di educazione fisica

e sport di altri gradi o da consulenti ginnici. Anche le scuole professionali offrono possibili sbocchi lavorativi.

Benché a livello federale siano emanate raccomandazioni riguardanti la promozione dello sport nelle scuole e la dotazione oraria, ogni cantone applica le proprie leggi in materia di assunzione, funzione e retribuzione del personale.

Nella maggior parte dei cantoni, lo statuto dei docenti di educazione fisica e sport è diverso da quello dei docenti di altre discipline: solitamente il numero di ore d'insegnamento è più elevato e/o sono assegnati a una classe salariale differente.

Evolgere in ambito scolastico

Spesso all'insegnamento della materia si aggiungono altre responsabilità: organizzare giornate polisportive, settimane sportive o tornei, gestire il materiale e altro.

Molti docenti hanno praticato uno sport di competizione e, oltre all'insegnamento in classe, sono attivi come allenatori, formatori nei corsi di G+S, ecc. In ambito scolastico, possono essere docenti di classe, membri della direzione scolastica, assumere funzioni

di assistenza pedagogica, il ruolo di docente mediatore o mediatrice, ecc.

Grazie alle loro conoscenze specialistiche, sono idonei per consigliare e tenere corsi sullo stile di vita sano, possono inoltre rivestire la funzione di responsabile della salute dell'istituto scolastico. Alcuni docenti di educazione fisica e sport offrono sostegno specializzato ai docenti di ruolo della scuola elementare. Anche l'assunzione di compiti amministrativi e di gestione della scuola possono agevolare un'evoluzione professionale.

Formare i futuri docenti

La formazione pedagogica richiede la collaborazione di docenti pronti ad accogliere e a seguire gli studenti durante gli stage formativi pratici. L'impegno come formatore/formatrice o come consulente presso un'alta scuola pedagogica (ASP) richiede esperienza professionale e una formazione pedagogica e psicologica ulteriore. Gli sbocchi per chi intende insegnare o intraprendere una carriera in ambito universitario sono limitati e dipendono dai posti disponibili.

Questa professione è adatta a me?

Ecco alcuni spunti di riflessione:

Ho un buon livello sportivo e sono polivalente

Per studiare e insegnare sport, essere polivalenti è più importante che padroneggiare una sola disciplina; interessarsi a un altro ambito d'insegnamento è un ulteriore requisito.

So comunicare

L'insegnamento richiede ottime competenze relazionali come pure una certa facilità nel dirigere un gruppo, trasmettere conoscenze e motivare i giovani che non hanno molta voglia di fare sforzi fisici ad allenarsi e a sviluppare le proprie capacità.

Mi piace immaginare nuovi metodi e nuove tecniche

I docenti di educazione fisica e sport diversificano le attività adattandole o immaginando nuovi esercizi in base alle capacità degli allievi. Coloro che hanno difficoltà fisiche o psichiche ad esempio richiedono particolari attenzioni.

Mi interessa la salute dei giovani

I docenti portano gli allievi a scoprire che l'attività fisica è importante per la salute e a modificare i loro comportamenti sedentari. Li aiutano a sviluppare la consapevolezza corporea e l'autostima.

Sono socievole e possiedo spirito di gruppo

La collaborazione con altri docenti, la direzione, altri professionisti legati alla scuola e i genitori degli allievi è parte integrante dell'attività dei docenti di educazione fisica e sport.

Sono una persona rigorosa e metodica

Sia in palestra sia all'esterno, i docenti di educazione fisica e sport devono conoscere le misure di sicurezza e far sì che queste vengano applicate rigorosamente. Un'attenta valutazione riduce il rischio di incidenti, senza paralizzare le attività.

IMPRESSUM

1ª edizione 2017

© CSFO 2017, Berna. Tutti i diritti riservati.

Editore:

Centro Svizzero di servizio Formazione professionale |
orientamento professionale, universitario e di carriera CSFO
Edizioni CSFO, edizioni@csfo.ch, www.csfo.ch
Il CSFO è un'istituzione della CDPE.

Direzione del progetto: Véronique Antille, Alessandra Truaisch, CSFO **Interviste e redazione:** Ingrid Rollier, Grand Lancy; Beatrice Tognola-Giudicetti, UOSP Bellinzona
Traduzione: Andrea Vitali, Lugano **Revisione testi:** Alessandra Truaisch CSFO;
Raffaele Paolini, UOSP Bellinzona; Ivo Robbiani, Ufficio dello sport, Bellinzona **Foto:**
Thierry Porchet, Yverdon-les-Bains; Alessandra Rime, Roveredo **Concetto grafico:**
Viviane Wälchli, Zurigo **Realizzazione:** Jessica Spadini, Selma **Stampa:** Salvioni arti grafiche, Bellinzona

Distribuzione, servizio clienti:

CSFO Distribuzione, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Tel. 0848 999 002, Fax +41 31 320 29 38, distribuzione@csfo.ch, www.shop.csfo.ch

N° d'articolo: FE3-3209 (esemplare singolo), FB3-3209 (plico da 50 esemplari)
Il pieghevole è disponibile anche in francese.

Ringraziamo per la collaborazione tutte le persone e le aziende coinvolte.
Con il sostegno della SEFRI.

Formazione

La formazione di docente di educazione fisica e sport si acquisisce tramite studi universitari della materia (bachelor e/o master), seguiti da una formazione pedagogica in un'altra scuola pedagogica (ASP) o all'università, a seconda dei cantoni.

Formazione specifica alla materia

Studi specifici della materia sono possibili presso le università di Basilea, Berna, Friburgo, Losanna e Neuchâtel (qui solo come materia secondaria «minor»), nonché presso il Politecnico federale di Zurigo. Si consiglia, e in certi casi è obbligatorio, di abbinare allo studio delle discipline sportive una seconda materia (principale o secondaria). La formazione è offerta anche dalla SUP di Macolin (Scuola universitaria federale di sport SUFSM).

Formazione pedagogica

Per insegnare come docente di educazione fisica e sport nelle scuole elementari, medie, medie superiori e professionali, è richiesta, oltre alla formazione specifica in scienze dello sport, la frequenza dei corsi di abilitazione all'insegnamento presso un'altra scuola pedagogica riconosciuta. In Ticino la formazione si svolge presso il Dipartimento formazione e apprendimento DFA/SUPSI di Locarno; per l'insegnamento nelle scuole professionali, l'abilitazione è conseguita presso l'Istituto universitario federale per la formazione professionale IUFFP a Lugano. Per le altre regioni linguistiche si consulti il sito orientamento.ch.

Formazione continua, perfezionamento

- **Corsi** per la conduzione e la direzione scolastica, per la mediazione o la consulenza, per la formazione pratica dei docenti praticanti
- **Esame professionale superiore (EPS)** per conseguire il diploma federale, ad es. di allenatore/trice di sport di punta o di direttore/trice di scuola di disciplina sportiva
- **Certificate, Diploma o Master of Advanced Studies (CAS, DAS, MAS)** presso le scuole universitarie



Per saperne di più

www.orientamento.ch, la piattaforma per tutte le domande riguardanti le professioni, le formazioni e il mondo del lavoro

www.sportstudien.ch, la piattaforma informativa trilingue per gli studi di sport in Svizzera

www.baspo.admin.ch, Ufficio federale dello sport



Attirare l'attenzione del gruppo

Affinché la lezione si svolga nel miglior modo possibile, è importante che tutti gli allievi ascoltino e capiscano le consegne.



Insegnamento individualizzato

Indicazioni e dimostrazioni per una migliore esecuzione di un movimento possono essere rivolte a tutto il gruppo o a singoli allievi.



Attività collettive

Attraverso esercizi o giochi, i docenti illustrano le tecniche e trasmettono agli allievi il piacere di muoversi.



Attenti alle difficoltà

I docenti individuano gli allievi meno a loro agio con il proprio corpo. Concedono loro un'attenzione particolare, li sostengono e incoraggiano.

Filmare per progredire

L'uso di strumenti audiovisivi, sempre più performanti e facili nell'uso, è un valido apporto didattico nell'applicazione degli apprendimenti motori.



Sviluppare l'autonomia

Una volta che hanno acquisito le regole, i movimenti di base e le strategie, gli allievi praticano giochi ed esercizi in modo autonomo.



Limitare i rischi

Durante ogni attività in palestra o all'esterno i docenti applicano le misure di sicurezza richieste e si assicurano che queste siano rispettate.



Avere cura del materiale

Preparare e riporre con cura il materiale è parte integrante della lezione e, come le altre attività, richiede spirito di gruppo.





Bastien Warynski, 30 anni,
docente, formatore e allenatore

Nelle sue classi di scuola media, Bastien Warynski accoglie studenti che stanno svolgendo la formazione pedagogica. Tre alla volta vengono ad osservare come si svolge dal vivo una lezione di educazione fisica: com'è costruita, come le attività sono adattate all'esercitazione di diverse tecniche e come gli esercizi si susseguono in modo logico. «In queste occasioni analizzo la mia stessa pratica», afferma il giovane formatore.

Analizzare la pratica d'insegnamento

«Mi piace spiegare perché un esercizio è utile e come può essere insegnato affinché funzioni bene.» In seguito, a turno, ogni stagista è responsabile di due lezioni; ogni prestazione è commentata e analizzata. «Uno sguardo esterno permette di rendersi conto se le consegne sono chiare o perché un esercizio non è andato a buon fine.»

Il docente stende un rapporto e compila la griglia di valutazione delle competenze, ad esempio per quanto riguarda la gestione del gruppo, l'organizzazione della lezione o la capacità di anticipare. Bastien discute della pratica e delle aspettative nei confronti degli studenti insieme agli altri formatori durante le giornate di formazione continua. Il contatto con gli stagisti è molto arricchente: «Nuove idee e approcci diversi dal mio non fanno altro che darmi spunti di riflessione e aiutarmi a sviluppare il mio modo di insegnare», osserva il giovane. Oltre a lavorare come docente, questo ex giocatore d'élite allena anche una squadra di pallavolo di giovani tra i 15 e i 19 anni.

Oltre ad insegnare agli studenti dell'alta scuola pedagogica, Vanessa Lentillon-Kaestner si dedica alla ricerca. Titolare di un dottorato in scienze dello sport e di una formazione pedagogica, la giovane donna ha lavorato per sei anni presso l'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Losanna, dove ha svolto diverse ricerche sulle disparità tra ragazze e ragazzi nel campo dell'educazione fisica, tema del suo dottorato, nonché sui comportamenti dopanti e alimentari nel mondo dello sport. Ora i suoi lavori di ricerca si orientano verso l'educazione fisica: Vanessa ha appena terminato un'inchiesta commissionata dall'Ufficio federale dello sport e dal Servizio dell'educazione fisica e dello sport del Canton Vaud sugli effetti della valutazione sommativa. «I nostri risultati mostrano che la modalità di valutazione incide direttamente

Sviluppare la ricerca in educazione fisica e sport

sul tipo di insegnamento. Nelle scuole in cui è applicata la valutazione sommativa con nota finale, l'insegnamento è finalizzato soprattutto all'apprendimento dei movimenti. Dove non vi è una nota finale, invece, l'accento è messo sul benessere, sul piacere di fare sport e di relazionarsi con gli altri.» Vanessa presenta i risultati delle sue ricerche agli studenti e ai docenti durante i corsi di formazione di base o continua. Questo tipo di studi, che interessa al contempo i docenti, i responsabili della formazione e le istanze politiche, potrà dar luogo ad adattamenti e riorientamenti dei metodi di insegnamento dell'educazione fisica.



Vanessa Lentillon-Kaestner, 36 anni,
docente in un'alta scuola pedagogica



Ulderico Rosa, 47 anni,
docente e direttore di scuola elementare

Educazione fisica e direzione di una scuola, un abbinamento azzardato? «Per nulla», afferma Ulderico Rosa. «L'esperienza maturata nello sport attivo, nella gestione di gruppi sportivi e quale allenatore di calcio mi ha insegnato molto. Soprattutto la gestione dei team mi torna molto utile nella direzione scolastica, così come la formazione per direttori scolastici seguita sull'arco di due anni all'alta scuola pedagogica.» La scuola elementare di Mesocco è di piccole dimensioni e conta 100 allievi e 15 docenti. Il ruolo di direttore lo occupa al 25%, per il resto

Varietà di compiti nella scuola elementare e media

del tempo di lavoro Ulderico insegna educazione fisica nella scuola elementare che dirige e in tutte le classi della scuola media di Mesocco. È inoltre esperto di sport al centro di reclutamento dell'esercito del Monte Ceneri, istruttore ed esperto di sci G+S, nonché consulente ginnico per docenti che insegnano l'educazione fisica nella regione. Per questo frequenta regolarmente corsi di perfezionamento e aggiornamento. Pur amando molto lo sport, che pratica attivamente anche nel tempo libero, il docente fatica ad immaginare di passare tutta la vita in palestra: «Apprezzo molto la possibilità di alternare ore in palestra con altre in ufficio e di contribuire allo sviluppo della nostra scuola. Qui ho molta varietà, cambiano i ruoli e le mansioni. È una situazione ottimale, molto equilibrata che mi permette di vedere la scuola sotto un'altra ottica e constatare che certi problemi sono comuni a tutto il gruppo.»