

EDUCAZIONE FISICA

Attraverso la pratica dell'attività motoria e sportiva e l'approfondimento teorico delle attività proposte ci si pone come finalità la consapevolezza e padronanza di aspetti legati alla corporeità cercando di determinare nello studente le condizioni per una migliore qualità della vita, avviandolo gradualmente ad affrontare, analizzare, controllare e utilizzare in modo autonomo le proprie attitudini e caratteristiche personali.

BIENNIO

L'educazione fisica contribuisce allo sviluppo della personalità attraverso sia un'educazione del corpo, intesa come sviluppo e conservazione ottimale dello stesso, sia un'educazione al corpo, intesa come atteggiamento positivo verso il corpo stesso. Privilegiando l'arricchimento del bagaglio di abilità motorie sportive ed espressive lo studente è guidato ad ottenere un significativo miglioramento delle conoscenze e competenze motorie rispetto alla propria situazione iniziale, suscitando l'interesse e aumentando la motivazione verso l'attività motoria e la pratica sportiva.

Gli obiettivi sono quelli di far acquisire agli studenti:

CONOSCENZE, COMPETENZE: (sapere e saper fare)

- Compiere azioni semplici e/o complesse con una mobilità articolare e con tempi adeguati al compito richiesto.
- Realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali e in forma economica
- Conoscere e praticare, almeno due discipline individuali e due sport di squadra.
- Esprimersi con il corpo ed il movimento nell'ambito della comunicazione non verbale e interpersonale
- Conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni e gli elementi fondamentali del primo soccorso
- Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina in modo essenziale, ma adeguato.

CAPACITA':

- Memorizzazione di sequenze motorie
- Comprensione globale del significato delle informazioni riferite alle attività svolte
- Applicazione dei regolamenti e delle tecniche motorie e sportive

CONTENUTI:

CONOSCENZE e COMPETENZE:

1° anno

- Conoscere e saper utilizzare il linguaggio specifico in modo essenziale
- Compiere azioni semplici e/o complesse con una mobilità articolare e con tempi adeguati al compito richiesto.
- Conoscere e saper compiere i movimenti in forma economica ed adeguata alle diverse situazioni spazio temporali
- Conoscere e saper eseguire i movimenti in forma corretta, e saper mantenere le posture corrette
- Conoscere e saper eseguire i fondamentali di uno o due sport di squadra e di uno o due sport individuali
- Conoscere e saper rispettare le norme di comportamento della palestra e le regole del gruppo e nei giochi di squadra

2° anno

- Conoscere e saper utilizzare il linguaggio specifico
- Saper stabilire delle regole e saperle rispettare
- Conoscere e rispettare il regolamento dei giochi di squadra praticati
- Conoscere i movimenti e saperli eseguire in modo corretto ed economico, sapendo memorizzare sequenze motorie più complesse
- Conoscere e saper eseguire i fondamentali di due sport di squadra e di due individuali
- Saper cogliere le capacità espressive del corpo ed iniziare ad usare il corpo e il movimento in funzione di una comunicazione non verbale e interpersonale

TRIENNIO

Il programma di educazione fisica del triennio è la prosecuzione e l'evoluzione del programma del biennio precedente. Considerando il concetto di salute come valore da perseguire, componente significativa del progetto di vita di ciascuno, viene attribuito un ruolo prioritario all'acquisizione del valore della corporeità, per rendere la persona capace in modo consapevole di affrontare, analizzare e controllare situazioni problematiche, di utilizzare pienamente le proprie qualità fisiche neuro-muscolari, determinando le condizioni per una migliore qualità della vita.

Di qui la necessità di promuovere e stimolare il vivo interesse verso l'attività fisica e sportiva.

Gli obiettivi sono quelli di far acquisire agli studenti:

CONOSCENZE:

- Degli elementi principali del regolamento degli sport affrontati
- Dei sistemi di allenamento più comuni
- Delle principali tecniche sportive, espressive, di rilassamento, respiratorie, di assistenza
- Della terminologia della disciplina
- Delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia riferite all'apparato muscolare-scheletrico, cardio circolatorio e respiratorio, di primo soccorso, prevenzione infortuni, doping.

COMPETENZE:

- Saper applicare i principi fondamentali di tecniche individuali, di gesti sportivi, di tecniche respiratorie e di rilassamento
- Saper applicare semplici schemi d' attacco e di difesa degli sport praticati
- Saper arbitrare una partita scolastica utilizzando il codice arbitrale
- Saper condurre una seduta di allenamento o un' attività in modo organizzato, utilizzando una terminologia essenziale ma adeguata
- Saper applicare le nozioni di primo soccorso
- Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina in modo adeguato.

CAPACITA' (Padronanza):

- Comprensione globale di informazioni riferite al regolamento, all'allenamento, alle varie tecniche e situazioni sportive e alle tecniche di prevenzione degli infortuni
- Applicazione dei regolamenti e delle tecniche motorie sportive
- Analisi critica delle informazioni e dei dati delle esperienze vissute
- Organizzazione delle informazioni al fine di produrre sequenze e progetti motori, sportivi, individuali e\o collettivi

- Organizzazione delle informazioni al fine di fare la scelta più consona tra le diverse attività sportive espressive motorie proposte.

CONOSCENZE e COMPETENZE

3° ANNO

- Conoscere e saper utilizzare il linguaggio specifico
- Saper organizzare le informazioni al fine di produrre semplici sequenze o progetti motori individuali o collettivi
- Conoscere e saper applicare semplici schemi di attacco e di difesa degli sport praticati
- Conoscere e saper praticare due sport individuali e due di squadra
- Conoscere e saper valutare il proprio stato di forma fisica e saper scegliere le attività motorie più adatte a mantenere o a migliorare la propria forma
- Conoscere e saper applicare i percorsi effettuati per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali

4° ANNO

- Conoscere e saper utilizzare il linguaggio specifico
- Conoscere e saper praticare nei diversi ruoli due attività sportive di squadra e due individuali
- Conoscere e saper applicare schemi di attacco e di difesa degli sport praticati
- Conoscere e saper utilizzare le attività motorie, sportive ed espressive per migliorare o mantenere il proprio stato fisico in funzione del benessere
- Conoscere e saper organizzare le informazioni per condurre un riscaldamento o un'attività individuale o di squadra
- Conoscere e saper usare il corpo e il movimento in funzione di una comunicazione non verbale e interpersonale

5° ANNO

- Conoscere e saper utilizzare il linguaggio specifico
- Conoscere e comprendere il fenomeno del doping nello sport
- Saper arbitrare una partita scolastica utilizzando il codice arbitrale
- Saper condurre una seduta di riscaldamento o un'attività individuale o di squadra in modo organizzato
- Saper organizzare le informazioni al fine di scegliere l'attività motoria, espressiva, sportiva più consona alle proprie caratteristiche
- Conoscere e saper applicare le nozioni di primo soccorso e di assistenza durante il lavoro in palestra

ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

Gli argomenti affrontati nel corso dell'anno scolastico sono organizzati specificando per ognuno:

- I livelli di conoscenza, competenza, padronanza richiesti allo studente
- Gli indicatori di correttezza e/o adeguatezza e/o parametri di esecuzione, al fine di esplicitare gli elementi della **verifica**, autoverifica.

La **valutazione** dello studente verrà sulla base:

- Della verifica dei risultati e dei miglioramenti ottenuti in relazione al proprio punto di partenza e alle capacità personali
- Del livello di autonomia raggiunto nel saper gestire ed organizzare il proprio lavoro seguendo le indicazioni e i parametri stabiliti di volta in volta
- Dell'impegno della partecipazione attiva durante le lezioni e in altre attività organizzate nell'ambito del dipartimento
- Della collaborazione dimostrata con i compagni e con l'insegnante
- Della verifica periodica teorica degli argomenti svolti.

Metodologia

Il metodo di insegnamento sarà globale o analitico a seconda della difficoltà dell'attività e precisamente sulla base della sua organizzazione e complessità: per un'alta organizzazione si sceglierà il metodo globale mentre per un'alta complessità il metodo analitico.

Inoltre la scelta tra i due metodi avverrà anche sulla base delle caratteristiche della classe: nelle classi del biennio sarà privilegiato, ove possibile, un metodo globale e nelle classi del triennio un metodo analitico.

Saranno individuate modalità diversificate nell'applicazione del programma in relazione alle differenze individuali (abilità e capacità), per motivazione ed interesse, per esperienze pregresse.

La modalità di organizzazione della lezione potrà avvenire attraverso:

- Lezioni frontali
- lavori di gruppo
- percorsi individualizzati
- riflessione e discussione del lavoro svolto
- approfondimento e ricerca

La procedura di continua autoverifica condurrà lo studente ad un'analisi critica e ad una maggior consapevolezza di quanto fatto e degli obiettivi raggiunti.

La correzione dell'errore viene intesa come un feedback dato allo studente per un rinforzo del suo processo di apprendimento.

Materiali e strutture:

I materiali e attrezzature utilizzati per le attività sono quelli necessari e specifici della singola attività da svolgere. Usiamo la palestra, lo spazio esterno, e i campi sportivi messi a disposizione per fare attività che in palestra non sono possibili (palestra di roccia, campi da tennis, campo da golf, circolo nautico per la vela)

Giochi sportivi scolastici:

La partecipazione ai giochi sportivi scolastici è momento importante dell'attività inserita nell'insegnamento dell'educazione fisica dove si privilegiano le fasi di istituto per un'ampia adesione degli studenti. Le attività sono: campestre, sci, nuoto, pallavolo, calcio a 5, atletica leggera, vela, tennis tavolo.

Sport a scuola:

Aderiamo alle proposte che provengono dalla provincia, utilizzando gli esperti esterni che affiancano gli insegnanti durante le ore di lezione. Questi esperti propongono gli sport detti "minori" che danno agli studenti l'opportunità di provare ed eventualmente proseguire queste attività.

Il dipartimento di Educazione Fisica
(coordinatore prof.ssa Virginia Pilat)