



ALLEGATO n. 9 - Area disciplinare: Educazione Fisica

a. Biennio

FINALITA'

- l'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari;
- la maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni dell'età adolescenziale;
- l'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che promuova la pratica motoria come costume di vita, sia dal punto di vista sportivo che di quello igienico-salutistico;
- la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero;
- l'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo, tramite l'esperienza concreta di contatti socio-relazionali soddisfacenti.

OBIETTIVI

Lo studente al termine del biennio deve dimostrare di essere in grado di:

- tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato;
- vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata;
- compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile;
- eseguire movimenti con una discreta mobilità articolare;
- avere disponibilità e controllo segmentario;
- realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali;
- attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili;
- svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedano la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio;
- conoscere e praticare almeno due discipline individuali e due sport di squadra;
- conoscere norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti

CONTENUTI

- TEST DI VALUTAZIONE DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI. Salto in lungo da fermo, Squat Jump con la pedana di Bosco (forza esplosiva degli arti inferiori), sprint 30 metri e quintuplo a balzi alternati (forza velocità), 60 metri di corsa veloce (velocità), corsa sui 1000 metri o Yo-yo Endurance test (resistenza aerobica), lancio della palla da 3 Kg (forza esplosiva di tutta la muscolatura);
- ATLETICA.: partenza dai blocchi, velocità, salto in lungo, salto in alto, ostacoli, staffetta;
- PALLAVOLO.: fondamentali individuali (battuta, bagher, palleggio, muro, schiacciata), regolamento, arbitraggio;
- PALLACANESTRO: fondamentali individuali (palleggio, arresto, passaggio, tiro, terzo tempo), regolamento, arbitraggio;
- CALCIO: fondamentali individuali (conduzione della palla, passaggio, tiro, stop), regolamento;
- PALLATAMBURELLO: tecnica individuale, regolamento, arbitraggio;
- SOFTBALL: tecnica individuale, regolamento, gioco;
- RAGBY: tecnica individuale, regolamento, gioco;
- NUOTO: ambientamento, galleggiamento, spinte, scivolamenti, respirazione, tecnica grezza di almeno due o stili;
- ORIENTEERING: lettura della carta, tecniche di orientamento, esercitazioni pratiche;
- GINNASTICA PREACROBATICA: capovolta avanti, capovolta indietro, verticale, ruota;

- **GINNASTICA EDUCATIVA:** ginnastica segmentaria, a corpo libero, con un piccolo attrezzo (funicella), ginnastica per la mobilità articolare e per la flessibilità muscolare (stretching)
- **VARIE:** giochi non codificati, esercizi e proposte anche estemporanee utili al conseguimento degli obiettivi prefissati;

TEORIA: nomenclatura ginnastica (segmenti corporei, assi e piani del corpo, posizioni, movimenti), nozioni di igiene, cenni di anatomia e fisiologia (apparato locomotore: apparato scheletrico e sistema muscolare; apparato respiratorio); conoscenze elementari delle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso di incidente.

b. Triennio

FINALITA'

- l'acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive nonché di relazione, in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile;
- il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate;
- il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari;
- l'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio alle abitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute);
- l'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

OBIETTIVI

Lo studente al termine del triennio deve dimostrare di essere in grado di:

- utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici;
- praticare in modo consapevole attività motorie in ambiente naturale;
- mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni;
- conoscere le caratteristiche tecnico-tattiche, il regolamento e i metodi di arbitraggio degli sport praticati e i comportamenti efficaci da adottare in caso di infortuni.

CONTENUTI

- **TEST DI VALUTAZIONE DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI.** Salto in lungo da fermo, Squat Jump con la pedana di Bosco (forza esplosiva degli arti inferiori), sprint 30 metri e quintuplo a balzi alternati (forza veloce), 60 metri di corsa veloce (velocità), corsa sui 1000 metri o Yo-yo Endurance test (resistenza aerobica), lancio della palla da 3 Kg (forza esplosiva di tutta la muscolatura);
- **AVVIAMENTO** alla pratica sportiva (atletica, pallavolo, pallacanestro, pallapugno, pallatamburello, tennis-tavolo, calcio a 5 e a 11, rugby, soft-ball)
- **TEORIA:** anatomia (sistema nervoso, apparato cardiocircolatorio) e fisiologia del corpo umano in relazione al movimento, con approfondimenti relativi alla respirazione, al metabolismo energetico, alla contrazione muscolare; meccanica del movimento; teoria e metodologia dell'allenamento; le capacità condizionali e le capacità coordinative; cinesiologia e meccanica del movimento; alimentazione, igiene, traumatologia e pronto soccorso; cenni sui fini dell'attività fisica nei diversi periodi storici.

SCANSIONE TEMPORALE

La scansione temporale non potrà che essere annuale in considerazione dell'inevitabile condizionamento degli eventi atmosferici, della turnazione nelle diverse sedi, della difficoltà di poter prevedere la disponibilità degli impianti, dei sussidi audiovisivi e delle interruzioni della attività didattica che puntualmente si verificano nel corso dell'anno scolastico (astensioni collettive, scioperi, assenze individuali, assemblee degli studenti, assemblee sindacali, ecc.).

METODOLOGIA

Le attività motorie devono essere sempre accompagnate dalla consapevolezza, da parte degli studenti, di quello che si fa, del perché si fa e di come si verificano i risultati. Perciò l'insegnante promuoverà la partecipazione consapevole e critica degli alunni integrando tutte le attività operative con spiegazioni che chiariscano adeguatamente gli scopi di quello che si va compiendo.

Le attività verranno proposte:

- con lezioni frontali;
- con lavori di gruppo;
- con l'ausilio di sussidi audiovisivi;

- secondo il principio della complessità crescente, articolando il percorso con progressione tassonomica: dal semplice al complesso, dal facile al difficile;
- attraverso forme di gioco codificato e/o non codificato che, per il loro contenuto ludico, creano situazioni stimolanti e motivanti per l'apprendimento, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi prefissati;
- con un approccio globale, limitando gli interventi di tipo analitico alle situazioni di maggior complessità o quando si presentino particolari difficoltà da parte di singoli alunni o di piccoli gruppi;
- oltre all'uso del testo in adozione (Nuovo PraticaMente Sport), si ricorrerà, se necessario ad appunti e fotocopie;
- l'attività sul campo sarà integrata e rinforzata, se possibile, con la visione di videocassette.

VALUTAZIONE

La valutazione, fase significativa del processo di apprendimento, in educazione fisica intende misurare i risultati sia del comportamento motorio che di quello socio-relazionale.

Per la valutazione relativa all'area motoria saranno individuate alcune prestazioni tra quelle che indicano il possesso e il livello delle capacità e delle acquisizioni di tipo motorio e sportivo il più possibile correlate con l'obiettivo prefissato.

La valutazione motoria si articolerà in tre sottogruppi:

- valutazione dell'aspetto coordinativo generale**, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento (per esempio: esecuzione di movimenti combinati, serie o progressioni di esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi);
- il livello di sufficienza** è determinato da una esecuzione accettabile sotto il profilo della coordinazione e della ritmica; livelli superiori saranno definiti da una maggiore precisione e da crescente fluidità e continuità di movimento.
- valutazione dell'aspetto tecnico-sportivo**, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva (per esempio: fondamentali individuali dei giochi di squadra, il salto in lungo o la partenza dai blocchi per l'atletica);
- il livello di sufficienza** è determinato da una corretta esecuzione anche in modo approssimativo dei fondamentali individuali sotto il profilo tecnico e ritmico
- valutazione delle capacità condizionali** per mezzo di prove standardizzate (test). La misurazione di queste capacità, scarsamente o per niente influenzabili nell'ambito delle attività scolastiche curricolari a causa dell'esiguità del tempo disponibile, consente di far emergere quegli alunni in possesso di particolari attitudini avviandoli alla pratica sportiva per una adeguata valorizzazione delle loro potenzialità. Sebbene, come già detto, queste capacità non siano significativamente modificabili sul piano strettamente fisiologico attraverso il lavoro svolto con l'attività curricolare, è tuttavia importante valutarle periodicamente per offrire agli studenti occasioni che arricchiranno comunque il loro bagaglio di esperienze motorie. Inoltre risulta interessante anche per seguire l'evoluzione delle prestazioni dovuta alla spinta evolutiva dell'accrescimento (nella fascia 14/16 anni questa è particolarmente evidente nei maschi), nonché i miglioramenti indotti dagli aspetti coordinativi, psicologici, tecnici e ritmici da cui sono condizionate in misura talvolta piuttosto marcata.

La valutazione è determinata dalle tabelle di trasformazione del valore prestativo in voto decimale.

Nella valutazione dell'aspetto motorio si terrà conto del livello di partenza e di quello finale di ciascun alunno, dando così particolare importanza ai progressi da essi ottenuti.

Per quanto riguarda la valutazione del comportamento socio-relazionale, si ricorrerà all'osservazione sistematica dei singoli alunni sui seguenti aspetti:

- puntualità
- frequenza
- partecipazione alle attività proposte;
- interesse per le attività proposte;
- rispetto delle regole;
- spirito di collaborazione coi compagni.

VOTI da 1 a 4:	impossibilità o difficoltà di valutazione per assenze o per rifiuto della disciplina comportamento inadeguato e insufficiente rispetto agli indicatori sopra elencati
VOTO 5:	la partecipazione non è sufficientemente attiva; discontinuità nella frequenza, nell'interesse e nella partecipazione

VOTO 6:	partecipazione attiva e sufficienti gli altri indicatori.
VOTI 7-8:	partecipazione vivace e attiva, con apporti personali al dialogo educativo;
VOTI 9-10:	frequenza assidua, costanti l'interesse e partecipazione attiva con apporti personali;

Per la valutazione della teoria si ricorrerà alle prove scritte o orali

STUMENTI DI VERIFICA E VALUTAZIONE

cronometri

nastri metrici

strumentazioni elettroniche

schede di osservazione.

Fine allegato