

## **PROGRAMMAZIONE D'ISTITUTO EDUCAZIONE FISICA**

### **Biennio Classico e Linguistico**

L'insegnamento dell'educazione fisica nel biennio della scuola secondaria superiore deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria inferiore.

Esso concorre alla formazione degli studenti in un'era caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.

Il programma di educazione fisica per le classi del ginnasio quindi, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dopo la tormentata epoca puberale.

La travagliata ricerca di una identità personale, nella quale si realizza il passaggio all'età adulta, verrà seguita con attenzione particolare facendo ricorso a metodologie adeguate e pertinenti per una costante ricerca degli obiettivi didattici.

#### **FINALITÀ EDUCATIVE:**

Coerentemente con quanto espresso, l'insegnamento dell'educazione fisica si propone le seguenti finalità:

- Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area corporea e motoria della personalità, tramite il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari.
- Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.
- Facilitare l'acquisizione di una cultura delle attività motorio-sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società.

#### **OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO**

Lo studente al termine del biennio deve:

- ▣ dimostrare un significativo miglioramento della sua capacità iniziale di:
  - tollerare un carico di lavoro sub-massimale 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 l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare;
  - avere disponibilità e controllo segmentario;
  - svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio;



essere in grado di:

- conoscere e praticare, nei loro elementi di base, almeno due discipline individuali e due sport di squadra;
- trasferire capacità e competenze motorie in realtà ambientali diversificate, là dove è possibile;
- conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti.

## ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI

Le seguenti attività verranno utilizzate tenendo conto che ciascuna di esse, a seconda della metodologia adottata, può essere utile al conseguimento di obiettivi diversi.

- Attività ed esercizi a carico naturale.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
- Attività sportive individuali: atletica leggera, ginnastica artistica.
- Attività sportive e pre-sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, pallamano, softball.
- Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate.
- Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni in caso di incidente.

## INDICAZIONI METODOLOGICHE

### MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Verranno realizzate attività motorie protratte nel tempo secondo oculati carichi crescenti e/o adeguatamente intervallati finalizzati al miglioramento della **resistenza**.

Per lo sviluppo della **forza** si farà attenzione, in particolare, alla forza veloce e resistente, utilizzando prevalentemente il carico naturale o bassi carichi addizionali (20/30% del peso corporeo), in esecuzioni dinamiche.

Per l'incremento della **velocità** si farà ricorso a prove ripetute su brevi distanze e a tutta quella gamma di esercizi interessanti i diversi distretti corporei che favoriscono il miglioramento della rapidità di esecuzione. Saranno altresì utilizzati esercizi che, esigendo dal soggetto una risposta immediata allo stimolo esterno (uditivo, visivo e tattile), favoriscono il miglioramento della velocità di reazione.

La **mobilità articolare**, nel rispetto dell'età auxologica, verrà sviluppata con movimenti ampi ed eseguiti con intervento attivo del soggetto. Le metodologie più utilizzate per lo sviluppo di questa capacità saranno le "tecniche di stretching statico" e la "facilitazione propriocettiva neuromuscolare" (PNF).

### AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI

La presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee ed il conseguente controllo del movimento, costituiscono un passaggio fondamentale per l'affinamento delle funzioni neuromuscolari. Pertanto i contenuti verranno opportunamente scelti, in base alle esigenze delle singole squadre di educazione fisica, differenziando opportunamente quelle femminili da quelle maschili, in una vasta gamma di attività individuali e di gruppo, con e senza attrezzi (piccoli e grandi, codificati e non).

Tali attività utilizzate in forme variate e sempre più complesse, in situazioni diversificate ed inusuali, favoriranno un continuo affinamento delle funzioni di equilibrio e di coordinazione per una sempre più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione.

### ACQUISIZIONE DELLE CAPACITA' OPERATIVE E SPORTIVE

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie verranno privilegiate le situazioni-problema implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e si favorirà il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione, anche tecnica, del movimento. Un'adeguata utilizzazione delle diverse attività permetterà di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare nell'ambito a lui più congeniale. La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di competitività, si realizzerà in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva. Le molteplici opportunità offerte dallo sport favoriscono l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche (di arbitraggio, organizzativi, progettuali), promuovendo una maggiore capacità di decisione, giudizio e autovalutazione.

In particolari momenti dell'anno potranno occasionalmente trovare spazio anche sport quali lo sci, il nuoto, il pattinaggio, la vela ecc..

### ASPETTO TEORICO-PRATICO

Verranno colti gli spunti emergenti nello svolgimento dell'attività didattica, favorendo l'acquisizione di conoscenze relative alle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed alla prestazione dei primi soccorsi.

Per acquisire una maggior cultura del movimento e dello sport, che si traduca in costume di vita, allo studente verranno fornite informazioni sulla teoria del movimento costantemente collegate con l'attività svolta.

### **MODALITA' DI VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE**

Il conseguimento degli obiettivi didattici, individuati all'interno di quelli indicati dai programmi e in relazione ai bisogni degli studenti rilevati con la valutazione iniziale, verrà verificato con correttezza metodologica, cioè nel rispetto dei principi di validità, affidabilità ed obiettività.

All'interno di ogni singolo obiettivo deve essere valutato il significativo miglioramento conseguito da ogni studente. Al termine "significativo" si attribuisce un duplice valore: esatto, se è possibile la definizione del livello raggiungibile all'interno di un obiettivo; soltanto indicativo, se tale definizione non è quantificabile. Va sottolineato, infatti, che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle "produzioni complesse", categoria per la quale è difficile definire

costantemente criteri oggettivi. Si farà ricorso pertanto, oltre che alla pratica delle attività sportive, individuali e di squadra, a prove di valutazione ormai note, e/o a prove multiple per la valutazione di qualità e funzioni diverse. In particolare verranno valutate:

- le capacità e abilità motorie;
- le conoscenze, con domande e approfondimenti richiesti durante le lezioni teorico-pratiche (anche in forma scritta in particolare per gli alunni esonerati dalla parte pratica);
- la partecipazione attiva, l'impegno e l'attenzione durante le unità didattiche, attraverso l'osservazione sistematica.

## Triennio Classico e Linguistico

Il piano di lavoro per gli alunni del Liceo terrà conto della maggiore maturità psicofisica e, tenderà a un dialogo educativo basato oltre che sull'arricchimento ed approfondimento dei temi previsti per il biennio, anche sulla conoscenza dei principi teorico-scientifici (biologici, fisiologici, anatomici, ecc.) che sono alla base di tutte le attività di movimento.

Le attività pratiche riguarderanno più da vicino le tecniche specifiche delle diverse discipline sportive (viste soprattutto sotto l'aspetto "tattico" di gioco), per il raggiungimento di una motricità finalizzata all'apprendimento delle tecniche/abilità motorie dei vari sport.

### FINALITÀ EDUCATIVE:

- Acquisizione dei valori interculturali del movimento, del gioco e dello sport;
- acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione della personalità;
- consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati e di individuarne i nessi pluridisciplinari;
- approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute);
- arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport;
- scoperta dei significati formativi delle attività motorie per il benessere e la tutela della salute

### OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO

Lo studente, al termine del triennio, deve:

- ▣ essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità di
  - compiere attività di resistenza, forza, velocità e flessibilità;
  - coordinare azioni efficaci in situazioni complesse;
- ▣ essere in grado di:
  - utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici,
  - applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute,
  - praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni,

- praticare in modo consapevole attività motorie tipiche dell'ambiente naturale secondo tecniche appropriate là dove è possibile,
- mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

•

#### conoscere

- le informazioni teoriche riguardanti gli argomenti svolti,
- le caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche degli sport praticati,
- i comportamenti efficaci ed adeguati da adottare in caso di infortuni.

### ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI

Attività in situazioni significative in relazione all'età degli studenti, ai loro interessi, agli obiettivi tecnici e ai mezzi disponibili

- a carico naturale e aggiuntivo;
- di opposizione e resistenza;
- con piccoli e ai grandi attrezzi codificati e non codificati;
- di controllo tonico e della respirazione;
- con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate;
- di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo.

Esercitazioni relative a:

- attività sportive individuali e/o di squadra;
- organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati;
- attività tipiche dell'ambiente naturale (ove è possibile);
- assistenza diretta e indiretta connessa alle attività.

Informazione e conoscenze relative:

- alla teoria del movimento e agli aspetti specifici delle metodologie dell'allenamento riferite alle attività;
- alle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso di incidente;
- al rapporto dello sport e doping/salute/handicap (3° liceo);
- ai principi di Scienza dell'Alimentazione (3° Liceo);
- ai principali elementi di Storia dell'Educazione Fisica (3° Liceo).

### INDICAZIONI METODOLOGICHE

Durante il triennio, l'attività didattica tenderà ad una progressiva ricerca:

- del miglioramento delle capacità condizionali (resistenza - forza - velocità e mobilità);
- dell'affinamento delle capacità motorie coordinative speciali (equilibrio - orientamento - differenziazione dinamica - anticipazione motoria - ritmizzazione) per una efficace rappresentazione mentale del corpo in azione;
- della conoscenza delle caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche di alcune discipline individuali e di squadra.

Nel triennio si manterranno esercitate le capacità motorie educate precedentemente.

La metodologia dell'insegnamento dell'Educazione Fisica sarà comunicativo - esemplificativo prevedendo le seguenti fasi:

- presentazione delle caratteristiche generali dell'unità didattica;
- analisi ed approfondimento;
- approfondimento individuale;

- lavoro di gruppo;
- presentazione, spiegazione, dimostrazione, esecuzione, correzione, autocorrezione e consolidamento

Le indicazioni metodologiche su indicate saranno calibrate in rapporto al grado di maturazione raggiunto dalla classe.

## **OBIETTIVI INTERMEDI**

### **▣ POTENZIAMENTO FIOLOGICO**

#### **COMPETENZE**

- Riconoscere le proprie capacità condizionali in diversi contesti operativi;
- Eseguire attività che sollecitano le capacità di Resistenza aerobica ed anaerobica lattacida;
- Eseguire attività che sollecitano le capacità di Forza rapida e resistente;
- Eseguire compiti motori che sollecitano differenti espressioni della rapidità;
- Eseguire compiti motori che sollecitano le capacità di mobilità articolare ed estensibilità muscolare;
- Trasferire le capacità di Forza rapida e resistente nello svolgimento dei giochi presportivi e sportivi.

#### **CONOSCENZE**

- Riconoscere significati e finalità della pratica sistematica di attività motorie per lo sviluppo della Forza, Rapidità, Resistenza; Mobilità articolare;
- Distinguere le capacità motorie condizionali, presupposti della prestazione motoria e sportiva;
- Individuare i compiti motori per lo sviluppo delle capacità condizionali;
- Distinguere le attività per lo sviluppo delle diverse capacità condizionali;

### **▣ RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI**

#### **COMPETENZE**

- Utilizzare gli schemi motori e posturali in situazioni di gioco prepositivo e sportivo;
- Utilizzare gli schemi motori e posturali con l'uso di piccoli e grandi attrezzi;
- Rielaborare i parametri esecutivi spazio-temporali al variare delle situazioni (in riferimento a: corpo proprio, compagno, attrezzo, ambiente);
- Combinare schemi motori e posturali diversi per la soluzione di un compito motorio;
- Trasferire le abilità motorie acquisite in contesti motori differenti;
- Organizzare e realizzare una combinazione motoria con e senza l'uso degli attrezzi;
- Utilizzare gli schemi motori e posturali fondamentali, gestualità, posture, mimica, in termini simbolico-espressivi;

#### **CONOSCENZE**

- Utilizzare la terminologia specifica disciplinare;
- Distinguere gli schemi motori di base e posturali;
- Dedurre da una categoria di attività, le capacità prevalentemente sollecitate per la loro esecuzione;
- Individuare e classificare gesti e movimenti utilizzabili nella comunicazione non-verbale.

### **▣ CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO**

#### **CAPACITA'**

- Esprimere corretti comportamenti relazionali nello svolgimento delle attività motorie e sportive;
- Esprimere comportamenti ed atteggiamenti cooperativi (*learning cooperative*);
- Riconoscere le diverse difficoltà insite nelle diverse attività motorie;
- Progettare e/o modificare attività e compiti motori adattati ai compagni in situazioni di handicap o difficoltà di apprendimento.

## CONOSCENZE

- Identificare e distinguere i corretti comportamenti relazionali e sociali;
- Riconoscere e rispettare le norme per la tutela degli ambienti (scuola, aula, palestra, laboratorio);
- Pianificare un regolamento relativo alle modalità di utilizzo degli spazi comuni (palestra coperta e non, campi di gioco, spazi attrezzati, ecc.);
- Dedurre strategie e comportamenti orientati a risolvere situazioni-problema in diversi contesti (scuola-extrascuola);

## CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

### COMPETENZE

- Utilizzare le abilità motorie degli sport individuali e di squadra praticati;
- Scoprire ed applicare abilità tattiche differenziate secondo ruoli e situazioni;
- Modificare ed adattare le tecniche sportive secondo il contesto operativo;
- Distinguere ed applicare le principali abilità tattiche degli sport di squadra praticati;
- Distinguere ed applicare le principali abilità tattiche degli sport individuali praticati;
- Trasferire le abilità tecniche di una disciplina sportiva in altre discipline analoghe per richieste coordinative; schemi ed abilità motorie attivate;
- Utilizzare i segni convenzionali per arbitrare un incontro sportivo.

### CONOSCENZE

- Riconoscere le regole di un'attività motoria, un gioco, uno sport;
- Individuare e distinguere le regole delle attività sportive praticate;
- Confrontare le regole dei vari sport;
- Scoprire analogie e differenze tra le regole dei vari sport;
- Distinguere finalità ed obiettivi principali delle attività sportive e motorie, ricreative ed amatoriali;
- Riconoscere gli *errori* tecnici ed individuare le cause principali;
- Riconoscere i principi alimentari per la pratica delle discipline sportive;
- Progettare una parte della lezione di educazione fisica;
- Individuare significati e valori del gioco e dello sport nell'educazione interculturale.

### CAPACITÀ

- Riconoscere le regole del Fair-play nelle attività motorie e sportive;
- Applicare le regole del Fair-play;
- Trasferire le regole del Fair-play in ogni contesto motorio e sportivo

## INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

### COMPETENZE

- Applicare i principi di una corretta assistenza nei diversi compiti motori;
- Applicare le norme igieniche fondamentali in caso di infortunio;

- Acquisire e riconoscere i modelli di comportamento più opportuni (stili di vita) in funzione del benessere (efficienza fisica, abitudini alimentari, equilibrio emotivo, disponibilità ad apprendere e a cooperare).

#### CONOSCENZE

- Riconoscere i vantaggi di un'attività motoria/sportiva sistematica sul piano organico e psicologico;
- Riconoscere i rischi dell'ipocinesi (a livello: organico; psicologico; emotivo; sociale);
- Distinguere i segni clinici fondamentali in relazione ai principali traumi;
- Illustrare i principi e le tecniche di assistenza diretta ed indiretta;
- Progettare una seduta di fitness;
- Distinguere i principi e le caratteristiche di una corretta alimentazione.

#### MODALITA' DI VERIFICA E CRITERI DI VALUTAZIONE

Il conseguimento degli obiettivi didattici, individuati all'interno di quelli indicati dai programmi e in relazione ai bisogni degli studenti rilevati con la valutazione iniziale, verrà verificato con correttezza metodologica, cioè nel rispetto dei principi di validità, affidabilità ed obiettività. All'interno di ogni singolo obiettivo deve essere valutato il significativo miglioramento conseguito da ogni studente. Al termine "significativo" si attribuisce un duplice valore: esatto, se è possibile la definizione del livello raggiungibile all'interno di un obiettivo; soltanto indicativo, se tale definizione non è quantificabile. Va sottolineato, infatti, che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle "produzioni complesse", categoria per la quale è difficile definire costantemente criteri oggettivi. Si farà ricorso pertanto, oltre che alla pratica delle attività sportive, individuali e di squadra, a prove di valutazione oggettive anche attraverso la formulazione di tests scritti sia per lo svolgimento delle 3° prove sia per la valutazione degli alunni esonerati dalla parte pratica.

In particolare verranno valutate:

- le capacità e abilità motorie, con test standardizzati e prove di abilità;
- le conoscenze, con domande e approfondimenti richiesti durante le lezioni teorico-pratiche anche in forma scritta;
- la partecipazione attiva, l'impegno e l'attenzione durante le unità didattiche, attraverso l'osservazione sistematica.