

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI EDUCAZIONE FISICA

ANNO SCOLASTICO 2009/2010

Il programma di educazione fisica, sia nel biennio che nel triennio, è la prosecuzione e l'evoluzione dell'attività svolta in precedenza e rappresenta la conclusione di un percorso che mira alla formazione della personalità dell'alunno per un consapevole inserimento nella società civile.

L'insegnamento dell'educazione fisica si propone le seguenti finalità generali:

- l'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'alunno attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro-muscolari.
- la maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità e l'acquisizione del suo valore attraverso esperienze di attività motorie e sportive in funzione di una personalità equilibrata.
- l'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società.
- 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 del tempo libero.

La metodologia è basata sull'organizzazione di attività "in situazione", sulla continua indagine e sulla individuazione e correzione, anche autonoma, dell'errore. Tale metodologia consentirà di creare i presupposti della trasferibilità delle abilità e competenze acquisite in altre situazioni ed ambiti.

Nell'apprendimento delle tecniche esecutive dei gesti sportivi si adotterà il metodo globale-analitico-globale. Per quanto riguarda la pratica degli sport si userà il metodo ludico-sportivo e si opererà in modo tale da portare l'allievo ad una cosciente osservazione dei propri limiti e delle proprie possibilità.

Per quanto riguarda la valutazione, oltre alle verifiche indirizzate alla conoscenza del grado di conseguimento degli obiettivi didattici, si terrà conto del risultato riferito alle potenzialità di partenza dell'alunno, dell'impegno, della partecipazione e della progressione nell'apprendimento. Verranno eseguiti, in base alla programmazione di dipartimento, test motori all'inizio e alla fine di ogni periodo scolastico comuni per tutti.

MATERIA : EDUCAZIONE FISICA

-

BIENNIO

Modulo n° 1 - Miglioramento e sviluppo delle capacità condizionali e coordinative

OBIETTIVI	CONTENUTI	METODI/STRUMENTI	VERIFICHE
<ul style="list-style-type: none"> - Miglioramento della resistenza aerobica - Miglioramento della forza - Miglioramento della velocità mt. 20. - Miglioramento della destrezza generale: -Miglioramento della mobilità articolare 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercitazioni di corsa aumentando gradatamente la durata - Attività a carico naturale o aggiuntivo - Attività di opposizione e resistenza - Attività con piccoli attrezzi codificati e non - Attività con varietà di ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> - Metodo ludico sportivo - Metodo globale-analitico - Strumenti: piccoli e grandi attrezzi, palloni di varie dimensioni 	<ul style="list-style-type: none"> - Test motori: Circuito destrezza Sargent test - Verifiche orali - Osservazione diretta

MATERIA : EDUCAZIONE FISICA

-

BIENNIO - TRIENNIO

Modulo n° 2 - Conoscenza e pratica delle attività sportive

OBIETTIVI	CONTENUTI	METODI/STRUMENTI	VERIFICHE
<p>- Conoscere e praticare almeno una specialità dell'atletica leggera individuale</p> <p>- Conoscere ed eseguire i fondamentali di uno sport di squadra</p> <p>- Sapere svolgere attività di giuria e arbitraggio di uno sport di squadra</p>	<p>- Prove di velocità, di ostacoli e di resistenza, salto in lungo, salto in alto, lancio del peso</p> <p>- Fondamentali di base della pallavolo: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, pallonetto</p> <p>- Fondamentali di base della pallacanestro: palleggio, arresto, passaggio, tiro, terzo tempo</p> <p>- Fondamentali di base del calcio: palleggio, passaggio, tiro, parata.</p>	<p>- Metodo globale-analitico per le discipline individuali</p> <p>- Metodo ludico-sportivo per gli sport di squadra</p> <p>- Strumenti: palloni per le singole discipline sportive, attrezzatura specifica per le singole discipline dell'atletica leggera</p>	<p>- Osservazione diretta</p> <p>- Percorsi misti</p> <p>- Partite</p>

MATERIA : EDUCAZIONE FISICA

-

TRIENNIO

Modulo n° 3 - Rielaborazione degli schemi motori di base

OBBIETTIVI	CONTENUTI	METODI/STRUMENTI	VERIFICHE
<ul style="list-style-type: none"> - Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse - Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze - Essere in grado di fornire risposte consonne ad ogni situazione nuova con il minor dispendio di energie 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi con piccoli e grandi attrezzi - Attività di controllo tonico della respirazione - Attività di equilibrio in condizioni dinamiche complesse e di volo - Esercizi implicanti il rapporto non abituale del corpo nello spazio - Esercizi di coordinazione oculo-manuale - Esercizi di coordinazione oculo-podalica 	<ul style="list-style-type: none"> - Metodo globale e analitico - Metodo ludico-sportivo - Strumenti: piccoli e grandi attrezzi e palloni 	<ul style="list-style-type: none"> - Test motori: Spola 3-6-9 Funicella 60' - Percorsi motori - Osservazione diretta

MATERIA : EDUCAZIONE FISICA

-

TRIENNIO

Modulo n° 4 - Cenni relativi alle norme di “Primo soccorso”, “Igiene alimentare” e “Prevenzione fumo”

OBBIETTIVI	CONTENUTI	METODI/STRUMENTI	VERIFICHE
<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le norme elementari di educazione alimentare e prevenzione del fumo - Conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni e per la tutela della salute 	<ul style="list-style-type: none"> - Tecniche elementari di pronto soccorso in caso di incidente - Norme principali di igiene personale e igiene alimentare - Principali gruppi muscolari del corpo umano e modalità di comportamento per prevenire gli infortuni 	<ul style="list-style-type: none"> - Durante le lezioni pratiche, sfruttando ogni opportunità, verranno date informazioni teoriche sugli argomenti - Incontri con personale specializzato dell'USL 6 e del 118 	<ul style="list-style-type: none"> - Domande flash - Relazioni - Prove orali - Questionari

Prof. Giuseppe Pecorini
(Coordinatore Dipartimento E.F.)