

Programmazione insegnamento Attivita' Motorie

Insegnanti: Ferrari Giuliana, Bernardini Paola, Attisani Letizia, Scarso Stefano.

Premessa

L'insegnamento dell'educazione fisica nella scuola secondaria superiore deve tenere conto dei rapidi e intensi cambiamenti psicofisici che avvengono in questa età, della grande disomogeneità di situazioni personali, delle significative differenze tra i due sessi e della variabilità del processo evolutivo individuale. La programmazione in educazione fisica deve tenere conto di numerosi elementi che determinano, pur nell'ambito delle direttive generali, un approccio flessibile ed elastico dovuto alle numerose variabili proprie dell'operatività tipica della materia. Per chiarire meglio il concetto, dobbiamo tenere conto che l'E.F. per la sua applicazione abbisogna di spazi operativi idonei (palestra, campo sportivo) e di strumenti adatti (piccoli o grandi attrezzi). Le variabili che condizionano poi la pratica quotidiana sono da ricercarsi nei seguenti elementi: la contemporanea e inevitabile presenza in palestra di più classi, la mancanza di un adeguato numero di attrezzi per le esercitazioni, l'utilizzo degli spazi all'aperto condizionata da fattori meteorologici.

Finalità dell'insegnamento

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

Favorire un produttivo recupero delle competenze motorie di base, al fine di migliorare il rendimento complessivo medio degli studenti, non strettamente limitata alla sfera motoria, ma estesa all'intera area cognitiva.

Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente aiutandolo a superare difficoltà e contraddizioni tipiche dell'età.

Acquisire abitudini allo sport come costume di vita.

Promuovere attività sportive e favorire situazioni di sano confronto agonistico.

Estendere coscienza della corporeità in ambiente naturale e di libera espressione.

Mettere in pratica norme di comportamento adeguate al fine della prevenzione degli infortuni

Obiettivi Formativi

Conoscenze

Conoscere, almeno nelle linee essenziali, i contenuti della disciplina :
memorizzare, selezionare, utilizzare modalità esecutive dell'azione
(regole, gesti arbitrari, tecniche sportive)

Conoscere la terminologia specifica: memorizzare, selezionare, utilizzare le
nozioni principali

Conoscere i percorsi e i procedimenti: saper spiegare il significato delle
azioni e le modalità esecutive

Competenze

Saper valutare e analizzare criticamente l'azione eseguita e il suo esito :
essere in grado di arbitrare con codice giusto, condurre una seduta di
allenamento, organizzare un gruppo.

Saper adattarsi a situazioni motorie differenziate (assumere più ruoli,
affrontare impegni agonistici)

Saper utilizzare gli apprendimenti motori in situazioni simili (applicare nuovi
schemi, adattarsi alle nuove regole)

Saper utilizzare il lessico della disciplina e saper comunicare in modi
efficace.

Capacità

Comprendere regole e tecniche

Memorizzare informazioni e sequenze motorie

Teorizzare partendo dall'esperienza

Condurre con padronanza sia l'elaborazione concettuale che l'esperienza motoria

Obiettivi trasversali

Rispettare le regole.

Avere capacità di autocontrollo.

Mostrare autonomia nelle scelte e nella gestione del tempo libero.

Saper lavorare in gruppo.

Avere consapevolezza di sé.

Riconoscere i propri limiti.

Avere capacità di critica e di autocritica.

Saper affrontare situazioni problematiche.

Saper valutare i risultati.

Relazionare in modo corretto.

Obiettivi Operativi e Contenuti

Campo psicomotorio

Padronanza dei movimenti di base: marciare, correre, saltare, lanciare, ecc.

Potenziamento Fisiologico

Sviluppo e miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità)

Marcia e corsa anche in ambiente naturale, con durata, ritmi e intensità

progressivamente crescenti, prove di resistenza (12' di corsa: test di Cooper), esercitazioni di atletica leggera (salti, lanci, prove di velocità), circuiti

Rielaborazione degli schemi motori

Ricerca di situazioni non abituali del corpo nello spazio e nel tempo
Capovolte avanti e indietro con crescenti difficoltà, verticale, divaricata, esercizi con palla e funicella.

Equilibrio e coordinazione

Esercitazioni di preatletica, esercizi d'avviamento ai giochi sportivi

Pratica delle attività sportive

Giochi sportivi di squadra : basket, pallavolo, calcetto, ecc.. Giochi sportivi individuali: atletica leggera

Attività in ambiente naturale

Escursioni, pattinaggio su ghiaccio, sci, attività in mare o al lago quali canoa, dragon boat, vela, beach tennis, tecniche di rilassamento all'aperto ecc. (compatibilmente alla possibilità di poter effettuare delle uscite in orario curricolare ed extracurricolare)

Campo socio-affettivo

Migliorare la propria disponibilità a partecipare agli eventi collettivi

Giochi di squadra

Sviluppo dello spirito di collaborazione

Lavori di gruppo con assistenza verso i compagni

Sviluppo delle capacità d'organizzazione

Auto-organizzazione di mini tornei o piccole esercitazioni pratiche

Campo cognitivo

Conoscenza delle regole dei giochi sportivi

Arbitrare partite di giochi sportivi, rispettare le regole dei giochi

Conoscenza della posizione di alcuni gesti dell'atletica e della ginnastica

Saper riconoscere e correggere gli errori di posizione e di esecuzione propri e dei compagni

Conoscenze teoriche

Terminologia dei movimenti ginnastici

Elementi di primo soccorso

Metodi

L'approccio avviene attraverso la valutazione di semplici test d'ingresso che consentano di programmare il lavoro dell'anno scolastico e di predisporre interventi in itinere per consentire agli alunni di effettuare una attività motoria adeguata alle reali possibilità di ciascuno.

Le attività proposte avverranno:

con lezioni frontali,

con lavori di gruppo e assegnazione dei compiti,
con osservazione diretta finalizzata,
secondo il principio della complessità crescente articolando il percorso dal
semplice al complesso, dal facile al difficile,
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,
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.

Per la parte teorica oltre all'uso del testo in adozione si ricorrerà ad appunti
e fotocopie

Vengono definiti gli argomenti da trattare in teoria divisi per anni.

Prime classi: conoscere e saper gestire la propria postura; essere
consapevoli della propria alimentazione; apparato scheletrico; apparato
digerente; comprensione del linguaggio corporeo.

Seconde classi: apparato circolatorio e respiratorio; stile di vita , danni
dovuti dal fumo, dall'alcool e da tutto ciò che compromette la salute.

Terze Per la parte teorica oltre all'uso del testo in adozione si ricorrerà ad
appunti e ricerche. Sistema nervoso, traumatologia sportiva.

Quarte classi: Concetto di energia e consumo energetico, concetto di
supercompensazione, concetto e metodologia di allenamento. Capacità
condizionali e coordinative.

Quinte classi: storia dell'educazione fisica, approfondimento collegati al
periodo storico di studio in programma. Doping, assunzione di integratori,
proteine ecc .. e danni recati alla salute.

Riguardo gli **obiettivi minimi** per disciplina gli alunni del biennio devono saper
utilizzare le proprie abilità motorie di base ed essere consapevoli della
espressività motoria e del linguaggio del corpo.

Devono conoscere le basi delle discipline sportive individuali (atletica leggera)
e di squadra, applicando le abilità motorie fondamentali per la realizzazione
del gioco.

Per il triennio si considera importantissima la conoscenza e la comprensione basilare degli apparati e dei sistemi del corpo umano.

Recupero

L'azione di recupero sarà il più possibile tempestiva e individualizzata. Saranno utilizzate strategie didattiche alternative più adeguate alle potenzialità e alla personalità delle alunni interessati: esecuzione del movimento scomposto in parti più semplici, esecuzione con l'aiuto dell'insegnante o di un compagno, diminuzione temporanea del carico.

Condizioni organizzative

Le lezioni di Educazione Fisica si svolgono in orario scolastico, mentre le attività connesse ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tornei interni si svolgono in orario extrascolastico. Gli incontri amichevoli, le gare, i tornei e le partite dei campionati studenteschi si svolgono in orario scolastico. Gli allievi con migliori capacità che prenderanno parte alle attività sportive pomeridiane potranno partecipare alle varie fasi dei GSS.

Attività Sportiva

E' prevista l'organizzazione del gruppo sportivo, come da progetto inserito nel POF, che si svolgerà nelle ore pomeridiane, finalizzato all'avviamento e al perfezionamento di alcune discipline sportive e alla partecipazione ai GSS. Sono previsti inoltre vari tornei interni di calcio a 5, pallavolo e basket 3 contro 3.

Modalità di verifica

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 comprenderà:

l'aspetto coordinativo generale, per mezzo di prove che evidenzino soprattutto il possesso di determinate abilità e di controllo del movimento

l'aspetto tecnico-sportivo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti propri di una determinata disciplina sportiva.

Si terrà conto inoltre del livello di partenza e di quello finale di ciascun alunno dando così particolare importanza ai progressi ottenuti.

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

partecipazione alle attività proposte,

interesse per le attività proposte,

rispetto delle regole,

collaborazione con compagni.

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

I criteri di valutazione adottati saranno i seguenti:

0-4 non porta sempre l'occorrente per svolgere la lezione e partecipa poco

5 impegno e partecipazione discontinui

6 partecipa alle lezioni con sufficiente impegno ed interesse

7-8 impegno e partecipazione attiva

9-10 impegno costante, partecipazione costruttiva con rendimento ottimo

Campino 14 settembre 2016

Insegnanti:Giuliana Ferrari,Bernardini Paola, Attisani Letizia, Scarso Stefano.

DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

VERBALE

Il giorno 14 settembre 2016, alle ore 9.00, presso l'aula n.47 dell'I.I.S. "Via Romana", si è riunito il dipartimento di scienze motorie e sportive. Sono presenti i docenti: Scarso, Attisani, Ferrari, Bernardini.

Ordine del giorno:

1. Nomina coordinatore del dipartimento di scienze motorie e sportive a.s 2016/17;
2. Aggiornamento progettazione didattica generale disciplinare (contenuti, metodologie didattiche e criteri analitici di valutazione);
3. Progettazione interdisciplinare;
4. Gruppo sportivo;
5. Nomina responsabili delle palestre.

Punto 1 La prof.ssa Attisani è nominata coordinatore del dipartimento di scienze motorie e sportive per l'a.s 2016/17.

Punto 2 Il dipartimento definisce i contenuti e gli obiettivi formativi trasversali ed operativi che vengono riportati nella allegata programmazione adottata da tutti gli insegnanti come programmazione individuale.

Punto 3 Le attività previste nell'ambito del gruppo sportivo per l'a.s 2016/17 sono:

- Attività intrascolastiche: atletica, pallavolo, calcio. Tornei interni interclasse di varie discipline nel periodo antecedente le vacanze di natale.
- Attività extrascolastiche: atletica, nuoto, beach volley, calcio, tennis da tavolo, canottaggio.

Punto 4 La prof.ssa Ferrari è nominata responsabile delle palestre della sede centrale di Ciampino; il prof. Scarso responsabile della palestra della sede di Marino.

Esauriti i punti all'ordine del giorno la riunione si conclude alle ore 10.30.

Firma

prof.ssa Attisani

prof.ssa Bernardini

prof.ssa Ferrari

prof. Scarso