

**ISTITUTO MAGISTRALE STATALE
“REGINA MARGHERITA”
PALERMO
PROGRAMMAZIONE ANNUALE DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSI BIENNIO**

L'insegnamento dell'Educazione fisica, nella scuola secondaria superiore, e le attività programmate saranno volte non solo al raggiungimento della padronanza motoria all'acquisizione delle abilità, ma soprattutto all'arricchimento della personalità tramite la valorizzazione e il potenziamento delle sue diverse componenti. Si potranno così riscontrare durante lo svolgimento didattico capacità e attitudini spesso trascurate e importanti per la formazione completa dell'individuo. L'educazione fisica, coinvolgendo ogni settore della crescita evolutiva, contribuisce allo sviluppo delle funzioni caratteriali e dei più alti valori umani, favorendo l'inserimento del futuro cittadino nella società. Per quanto concerne la scansione in moduli delle attività programmate gli insegnanti concordano nel ritenere applicabile e praticabile non “in toto” sull'intera programmazione, ma solamente per alcuni “oggetti di insegnamento”, poiché il miglioramento delle capacità psicomotorie richiede spesso un lavoro continuo (non a blocchi definiti), costante nel tempo.

La programmazione dell'attività didattica si avvarrà per il raggiungimento degli obiettivi, dell'organizzazione di tornei di classe, di istituto e tornei tra istituti con attività non competitive e adatte alle possibilità di esecuzione pratica consentite dalle strutture ospitanti, che in via privilegiata saranno quelle interne all'istituto, gli esonerati dalle attività pratiche saranno coinvolti in compiti di giuria ed arbitraggio. Verrà anche svolta attività competitiva istituzionale ed a questo scopo si utilizzeranno per la preparazione le ore pomeridiane del gruppo sportivo, senza discriminazione di alcun alunno e nelle ore immediatamente successive all'orario scolastico.

OBIETTIVI FORMATIVI TRASVERSALI

- 1) Miglioramento delle capacità di comunicazione (utilizzo della lingua, dei linguaggi specifici, del linguaggio del corpo, delle azioni motorie);
- 2) Acquisizione e miglioramento delle capacità di valutazione del proprio comportamento, delle proprie azioni, delle proprie capacità e di correzione degli errori.

OBIETTIVI DISCIPLINARI GENERALI

- 1) Miglioramento delle capacità condizionali;
- 2) Miglioramento della mobilità articolare;
- 3) Miglioramento dell'elasticità muscolare;
- 4) Miglioramento delle capacità coordinative.

OBIETTIVI AFFETTIVI

- 1) Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico;
- 2) Realizzazione dei compiti assegnati;
- 3) Adottare criteri e norme di comportamento corretti ed adeguati alle circostanze;
- 4) Valutare le proprie opinioni ed eventualmente correggerle nel rispetto di sé e degli altri;
- 5) Evitare eccessi e risolvere conflitti;

OBIETTIVI COGNITIVI

- 1) Conoscenza, comprensione, applicazione della terminologia ginnico-sportiva;
- 2) Conoscenza, comprensione della struttura e delle funzioni dell'apparato locomotore;

- 3) Conoscenza, comprensione delle regole e della tecnica delle principali attività sportive;
- 4) Conoscenza, comprensione e applicazione delle principali norme di educazione stradale;
- 6) Conoscenza, comprensione ed applicazione delle norme per la prevenzione degli infortuni e primo pronto soccorso;
- 7) Conoscenza, comprensione ed applicazione di elementari nozioni di educazione alimentare.

MODULI

Classi Prime e Seconde

| | | | | | |
|--------|---|--|--|--|----------|
| Mod. 0 | Progetto accoglienza | Progetto accoglienza | Progetto accoglienza | | Verifica |
| Mod. 1 | Abilità di base Capacità condizionali e coordinative | Attività per lo sviluppo delle abilità di base e per il miglioramento generale | Camminare, correre, saltare, lanciare e afferrare. | Attività per lo sviluppo della coordinazione e ritmo, dell'equilibrio, della mobilità, articolare, resistenza, forza e velocità. | Verifica |
| Mod. 2 | Terminologia ginnico-sportiva | Uso corretto della terminologia cinetica | Assi e piani del corpo umano | Definizione dei movimenti segmentari | Verifica |
| Mod. 3 | Elementi di Educazione stradale | Conoscenza del codice della strada | Segnaletica | Sicurezza per strada | Verifica |
| Mod. 4 | Atletica leggera e giochi di squadra | Conoscenza dei fondamentali e della tecnica di base | Conoscenza delle regole di gioco | Pratica della pallavolo pallacanestro Atletica Leggera | Verifica |
| Mod. 5 | Apparato locomotore | Morfologia e struttura delle ossa | Scheletro assile e appendicolare | Principali articolazioni: Struttura Localizzazione Funzione | Verifica |
| Mod. 6 | Pronto Soccorso | Conoscenza dei principali traumi sportivi | Prevenzione degli infortuni | Primo soccorso | Verifica |
| Mod. 7 | Elementi di Educazione Alimentare | Conoscenza dei principi nutritivi | Dieta equilibrata | Alimentazione e sport | Verifica |

COMPETENZE E ABILITA'

Al termine di ciascun modulo l'alunno deve dimostrare di:

MOD.1: avere acquisito miglioramenti nei risultati delle sue prestazioni relative alle capacità condizionali, coordinative, di mobilità articolare ed elasticità muscolare;

MOD.2: conoscere, comprendere, applicare le nozioni generali relative alla terminologia ginnico-sportiva ;

MOD.3: conoscere, comprendere, applicare le nozioni generali relative all'educazione stradale;

MOD.4: avere acquisito, almeno in parte, la tecnica dei fondamentali di base (individuali e di squadra) e le regole di gioco degli sports;

MOD.5: conoscere, comprendere, applicare le nozioni generali relative all'apparato locomotore;

MOD.6: conoscere , comprendere , applicare le nozioni generali relative ai principali traumi sportivi ed elementi di primo soccorso in caso di infortunio;

MOD.7: conoscere, comprendere, applicare le principali norme di educazione alimentare.

CONTENUTI

MOD.1

- es. a carico naturale;
- es. a piccoli e grandi attrezzi;
- es. di equilibrio, di coordinazione, di mobilizzazione, posturali;
- es. di potenziamento dei segmenti mio-scheletrici ;
- es. di corsa di resistenza, di velocità, es. di forza;
- corsa con variazione di ritmo;
- es. a coppie ed in piccoli gruppi;
- giochi di squadra.

MOD.2

- assi e piani del corpo umano;
- posizioni del corpo (corpo libero ed in rapporto agli attrezzi);
- prese ed impugnature;
- giochi di squadra.

MOD.3

- l'ambiente stradale, la segnaletica stradale;
- conoscenza del codice della strada;
- il comportamento del pedone;
- il comportamento de ciclista;
- il comportamento del ciclomotore;

MOD.4

- preatletici della corsa;
- propedeutici del salto in alto, del salto in lungo ed dei lanci;
- tecnica del Fosbury in forma analitica e globale, del salto in lungo e dei lanci;
- fondamentali individuali e di squadra (pallavolo, calcetto, tennis-tavolo);
- pallavolo, pallacanestro e calcio: regolamento tecnico.

MOD.5

- Cellule, tessuti, organi, apparati e sistemi;
- morfologia e funzione dello scheletro;
- scheletro assile e appendicolare;
- le articolazioni: tipologia, struttura e funzionamento.

MOD.6

- elementi generali di primo soccorso;

- conoscenza dei principali traumi sportivi;
- prevenzione .

MOD.7

- conoscenza dei principi alimentari;
- dieta equilibrata;
- dieta nello sport.

MEZZI e STRUMENTI

- Libri di testo
- Settori adibiti a palestra
- Piccoli e grandi attrezzi
- CD Rom
- Impianti sportivi

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Si effettueranno verifiche periodiche “in itinere” attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali o collettive. La valutazione sommativa scaturirà dall’esito delle prove stesse e dalla registrazione di indicatori quali l’interesse, l’impegno, l’assiduità, la partecipazione responsabile, il comportamento. Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo delle abilità, capacità e competenze specifiche.

Gli allievi esonerati dalle esercitazioni pratiche saranno valutati per l’interesse per le attività motorie e la parte teorica ed inoltre, per le funzioni loro affidate con compiti di giuria ed arbitraggio – organizzazione- cooperazione.

Sono anche garantiti i livelli minimi di accettabilità per il passaggio alla classe successiva che vengono indicati qui di seguito:

1^ anno -

- 1) conoscere i principali schemi motori: camminare – correre – saltare – lanciare;
- 2) conoscere e comprendere le nozioni generali relative alla terminologia ginnico-sportiva;
- 3) aver acquisito, almeno in parte, la tecnica di alcune specialità dell’atletica leggera;
- 4) conoscere le principali norme di educazione stradale.

2^ anno -

- 1) migliorare le prestazioni relative alle capacità condizionali e coordinative;
- 2) aver acquisito nozioni teoriche ed in parte pratiche di uno sport di squadra;
- 3) conoscere le principali nozioni di educazione alimentare.

Il gruppo dei docenti del dipartimento nelle riunioni preliminari, ad inizio di anno scolastico ha stabilito i seguenti test di ingresso per gli allievi del primo anno:

- Salto in lungo da fermo
- Lancio della palla medica Kg 3
- Abalakov
- Resistenza
- Velocità

inoltre il dipartimento di educazione fisica è concorde ad ampliare l’offerta formativa inserendo nella attività didattica i sotto specificati progetti:

- 1) Psicomotricità (anche con intervento di esperti esterni);
- 2) Gruppo sportivo.