

**LICEO MAGISTRALE STATALE
REGINA MARGHERITA
PALERMO**

**PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA
CLASSI TRIENNIO**

L'insegnamento dell'Educazione Fisica, nella scuola secondaria superiore, volge non solo al raggiungimento della padronanza motoria, all'acquisizione delle abilità, ma soprattutto all'arricchimento della personalità tramite la valorizzazione ed il potenziamento delle sue diverse componenti; rappresenta anche il logico proseguimento di un percorso iniziato più indietro negli anni. Si potranno così riscontrare durante lo svolgimento didattico capacità ed attitudini spesso trascurate ed importanti per la formazione completa dell'individuo.

L'Educazione fisica coinvolgendo ogni settore della crescita contribuisce allo sviluppo delle funzioni caratteriali e dei più alti valori umani, favorendo l'inserimento del futuro cittadino nella società. La scuola media superiore, inoltre, accoglie giovani di età adolescenziale che, attraverso fasi di crescita non solo fisica, ma anche psicologica, devono raggiungere la padronanza delle abilità motorie ed arricchire la personalità tramite la valorizzazione ed il potenziamento di tutto ciò che concorre alla sua formazione. Da ciò la necessità di programmare attentamente il lavoro e soprattutto i carichi dello stesso nel rispetto dei processi auxologici e delle fasi emotive che caratterizzano i vari periodi.

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) individuare e valutare le proprie attitudini, qualità e limiti;
- 2) individuare e valutare le cause che determinano i propri successi ed insuccessi;
- 3) promuovere il potenziamento e consolidamento delle proprie competenze e capacità;
- 4) rispettare gli impegni assunti;
- 5) assumersi la responsabilità del proprio comportamento;
- 6) maturare e sviluppare valori civili e morali.

OBIETTIVI DISCIPLINARI GENERALI

- 1) migliorare la resistenza, la velocità, la forza e la scioltezza articolare ;
- 2) migliorare la capacità di compiere azioni efficaci in situazioni complesse;
- 3) migliorare la propria sensibilità motoria ed abilità tecnica;
- 4) migliorare le qualità tecnico-tattiche all'interno del gruppo squadra;
- 5) migliorare la cooperazione nel gioco di squadra attraverso la disponibilità e l'impegno fisico.

OBIETTIVI COGNITIVI

- 1) conoscere le caratteristiche tecnico-tattiche metodologiche degli sport;
- 2) conoscere le norme di comportamento utili alla prevenzione di infortuni;

- 3) conoscere la struttura e le funzioni dell'apparato locomotore;
- 4) conoscere la struttura e funzioni dell'apparato cardiocircolatorio;
- 5) conoscere la struttura e le funzioni dell'apparato respiratorio;
- 6) conoscere i principali paramorfismi dell'età scolare.

CONTENUTI

- 1) forza e potenza muscolare;
- 2) es. a carico naturale;
- 3) es. di opposizione e resistenza;
- 4) es. per il miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico;
- 5) es. per il miglioramento della coordinazione generale;
- 6) es. a corpo libero in situazioni spazio-temporali diversificate;
- 7) es. di mobilitazione dei principali distretti articolari;
- 8) es. di flessibilità dei principali distretti muscolari;
- 9) es. di stretching;
- 10) es. di potenziamento dei segmenti mio-scheletrici con aumento dell'intensità del carico;
- 11) es. per il miglioramento delle capacità cardio-respiratorie;
- 12) preatletici generali dell'atletica leggera;
- 13) es. propedeutici ai salti, ai lanci, alla corsa;
- 14) giochi di squadra;
- 15) tecnica dei fondamentali degli sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcetto, tennis-tavolo);
- 16) es. a carattere preventivo-correttivo di ginnastica medico-correttiva.

PARTE TEORICA

- 1) Il corpo umano;
- 2) sua suddivisione e nomenclatura;
- 3) apparati e sistemi;
- 4) apparato locomotore: struttura e funzioni;
- 5) le articolazioni: funzioni e tipologie;
- 6) apparato cardiocircolatorio;
- 7) apparato respiratorio;
- 8) concetto di postura – cenni generali sui principali paramorfismi dell'età scolare;
- 9) Conoscenza teorica degli sport individuali e di squadra: fondamentali di gioco e regolamentazione.

COMPETENZE E ABILITA'

Al termine delle attività gli allievi devono dimostrare di:

- 1) avere acquisito miglioramenti nei risultati delle proprie prestazioni relative alle capacità condizionali, coordinative, di mobilità articolare ed elasticità muscolare;
- 2) avere acquisito, almeno in parte, la tecnica dei fondamentali di base (individuali e di squadra) e le regole di gioco degli sport più praticati;
- 3) conoscere, comprendere, applicare le nozioni generali relative all'apparato locomotore;
- 4) conoscere, comprendere, applicare le nozioni generali relative all'apparato cardiocircolatorio;;
- 5) conoscere, comprendere, applicare le nozioni generali relative all'apparato respiratorio;
- 6) conoscere, comprendere, applicare le nozioni generali relative al mantenimento delle corrette posture;

MEZZI E STRUMENTI

Libri di testo

Settori adibiti a palestra – campo polivalente

Piccoli e grandi attrezzi

CD Rom

Il nostro istituto è dotato di una piccola palestra coperta e di pochi attrezzi.

Le attività curriculari, pertanto, saranno integrate dalle attività pomeridiane del gruppo Sportivo.

VERIFICA E VALUTAZIONE

La verifica relativa agli obiettivi sarà effettuata periodicamente attraverso prove individuali e collettive teoriche e pratiche. Per gli allievi dell'ultimo anno sono previste anche prove scritte del tipo: V o F o risposte aperte.

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:

3^ anno

- 1) migliore conoscenza del proprio corpo;
- 2) aver acquisito lievi miglioramenti nei risultati delle proprie prestazioni relative alle capacità condizionali e coordinative;
- 3) conoscere, comprendere le nozioni generali relative all'apparato scheletrico;
- 4) aver acquisito, almeno in parte la tecnica dei fondamentali di base di una disciplina sportiva.

4^ anno

- 1) riconoscimento della valenza dell'Educazione Fisica;
- 2) avere migliorato le abilità motorie di base;
- 3) conoscere i concetti principali riguardanti l'apparato muscolare;
- 4) conoscere e praticare almeno una disciplina sportiva.

5^ anno

- 1) conoscere i principali concetti riguardanti la fisiologia dell'apparato cardio-circolatorio;
- 2) conoscere, comprendere ed applicare le nozioni generali dei principali paramorfismi e dimorfismi dell'età scolare;
- 3) conoscere e praticare almeno una disciplina sportiva.

La valutazione finale terrà conto del livello di partenza, dei miglioramenti che riscontreremo in itinere sulle competenze, abilità, partecipazione, impegno ed interesse, la frequenza ed il rendimento finale raggiunto.

I docenti del dipartimento di educazione fisica, nelle riunioni preliminari ad inizio di anno scolastico, ha stabilito che per favorire l'ampliamento dell'offerta formativa di proporre alcuni progetti da inserire nel POF quali:

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