LICEO DELLE SCIENZE UMANE
LICEO LINGUISTICO E MUSICALE
"REGINA MARGHERITA"
PALERMO

Programmazione annuale congiunta di Ed. fisica per il biennio.

Anno scolastico 2011/2012

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 ritenerla 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, terrà conto del protocollo d'intesa M.P.I. e C.O.N.I. del 12/3/97 e delle Linee Guida sulla riorganizzazione delle attività di Educazione Fisica e Sportiva nelle scuole di II grado e successivi indirizzi operativi, redatta dai docenti di Educazione Fisica di questa scuola misurando le scelte in funzione ed in relazione alle strutture ed alle attrezzature disponibili.
Anche l'organizzazione didattica della lezione di ED.FIS. costituisce un elemento fortemente condizionante, in quanto costituito dalla ripetizione in ogni lezione, di fasi di lavoro:

1°-2° fase: avviamento - condizionamento organico (attivazione generale)
3° fase: insegnamento principale (esercizi specifici)
4° fase: gioco e defaticamento.

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 → Forza, Resistenza, Velocità

2)Miglioramento della → Mobilità articolare, Elasticità muscolare

3) Miglioramento delle capacità coordinative

- Generali
  - apprendimento motorio
  - controllo motorio
  - adattamento e trasformazione
- Speciali
  - ritmizzazione
  - equilibrio
  - orientamento
  - organizzazione spaziale
  - differenziazione temporale
  - anticipazione motoria

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 (atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, tennis-tavolo)
4) Conoscenza, comprensione delle corrette ed errate posture del corpo (individuazione di atteggiamenti paramorfici e alterazioni dismorfiche)
6) Conoscenza, comprensione e applicazione delle principali norme di ed. stradale
7) Conoscenza, comprensione ed applicazione delle norme per la prevenzione degli infortuni e primo pronto soccorso
8) 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 Concetto di Forza,velocità e resistenza	Attività per lo sviluppo delle abilità di base e per il miglioramento generale Attività per lo sviluppo della forza	Camminare, correre, saltare, lanciare e afferrare. Attività per lo sviluppo della velocità	Attività per lo sviluppo della coordinazione e ritmo, dell'equilibrio, della mobilizzazione. Attività per lo sviluppo della resistenza ed attività muscolare per il miglioramento e potenziamento della postura	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	Comportamento degli utenti	Verifica
Mod.4	Giochi di squadra	Conoscenza delle regole di gioco	Conoscenza dei fondamentali di gioco	Pratica della pallavolo – pallacanestro Atletica Leggera	Verifica
Mod.5	Concetto di sistema Muscolare Scheletrico Articolare	Principali ossa: Struttura Localizzazione Funzione	Principali articolazioni: Struttura Localizzazione Funzione	Principali muscoli: 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	Conoscenze per un'alimentazione sana ed equilibrata	Alimentazione e salute	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 Ed in particolare le norme abilitanti alla guida del ciclomotore

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 eventi traumatici e 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. ai grandi attrezzi (spalliera svedese)
- 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
- addominali
- 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 ciclomotorista

- MOD.4

- preatletici della corsa (variazione delle andature)
- es. propedeutici al salto in alto ed al salto in lungo ed ai lanci
- tecnica del salto in alto (Fosbury flop) in forma analitica e globale e del salto in lungo e dei lanci
- fondamentali individuali e di squadra (atletica,pallavolo,pallacanestro,calcetto,tennis-tavolo)
- pallavolo,pallacanestro:regolamento tecnico
- Atletica leggera
- giochi di squadra
-

MOD.5

- apparato locomotore: struttura e funzioni
- classificazione delle principali ossa del corpo umano
- classificazione dei principali muscoli del corpo umano
- le articolazioni: principali tipologie

MOD.6

- conoscenza dei principali traumi e traumi sportivielementi generali di primo soccorso in caso di infortunio

- il pronto soccorso

MOD.7

- conoscenza dei principi alimentari e concetto di educazione alimentare corretta (piramide alimentare e distribuzione dei pasti nella giornata) – concetti di alimentazione e sport e sicurezza alimentare.

Il gruppo dei docenti del dipartimento nelle riunioni preliminari, ad inizio di anno scolastico, come da calendario lavori, nelle sedute del 5, 6, 7 ed 8 settembre ha stabilito i test di ingresso per gli allievi del primo anno ed inoltre è concorde ad ampliare l'offerta formativa inserendo nella attività didattica curriculare i sottospecificati progetti:

- Psicomotricità
- Gruppo Sportivo
- Certificazione alla guida del ciclomotore (patentino)
-

Per quanto riguarda i test d'ingresso si prevedono per gli alunni delle prime classi i seguenti:

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

Strumenti

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

Metodo di lavoro

- Presentazione e socializzazione del contratto formativo
- Introduzione degli argomenti tramite momenti di lezione frontale
- Stimolazione degli allievi al raggiungimento degli obiettivi mediante l'esposizione dei contenuti con linguaggio semplice e chiaro
- Sistematizzazione dei concetti fondamentali mediante schede riassuntive
- Dialogo diretto con gli allievi per stimolare la partecipazione collettiva
- Eventuali interventi di "feedback" intesi come correzione di comportamento del docente a fronte di informazioni errate o comportamenti scorretti provenienti dagli allievi
- Svolgimento e pratica delle attività: esecuzioni individuali, a coppie, in gruppi
- Metodo globale, analitico, misto

L'alunno deve sempre essere il punto di partenza di ogni intervento educativo; pertanto, le attività dovranno essere proposte rispettando, sia nei contenuti che nella forma, le esigenze biotipologiche individuali. E' opportuno procedere stimolando la componente motivazionale che consente di incrementare i risultati, organizzando le attività secondo i criteri di polivalenza e

multilateralità. E', inoltre, necessario sottolineare che ogni procedura educativa, per essere tale, deve consentire all'organismo di adattarsi agli stimoli; ciò sarà possibile rispettando i principi di continuità, graduabilità, progressività dei carichi che consentono di realizzare gli apprendimenti.

E', inoltre, necessario tenere presente l'analisi della situazione di partenza di ciascun alunno quale valutazione delle condizioni di sviluppo dei prerequisiti di base su cui impostare le attività.

La realizzazione della pianificazione didattica è subordinata alla disponibilità dei mezzi e degli strumenti presenti all'interno dell'istituto.

VERIFICHE E VALUTAZIONE – ATTIVITA' PRATICA

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.

TIPOLOGIE DELLE PROVE DI VERIFICA

Attività in forma di percorso strutturato in successione di stazioni
Attività in forma di circuito strutturato in serie di stazioni
Esecuzioni individuali, a coppie, in gruppo

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) conoscere, comprendere, applicare le nozioni generali relative alla terminologia ginnico-sportiva
3) nozioni teoriche ed in parte pratiche di uno sport di squadra
4) conoscere le principali nozioni di educazione alimentare

<u>Allievi del biennio</u>

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.

TIPOLOGIE DELLE PROVE DI VERIFICA

Attività in forma di percorso strutturato in successione di stazioni
Attività in forma di circuito strutturato in serie di stazioni
Esecuzioni individuali, a coppie, in gruppo

I Docenti