

ISTITUTO MAGISTRALE “L. PIETROBONO” – ALATRI

Programmazione tipo di Educazione Fisica – A. S. 2008/2009

PREMESSA

Nella Scuola Italiana l'Educazione Fisica concorre alla formazione globale degli studenti agendo soprattutto sulla sfera delle qualità psicofisiche. Uno degli obiettivi principali è quello di far conoscere e quindi far praticare ad ogni alunno diverse attività fisico-sportive comunque controllate e finalizzate, utili per potenziare il proprio bagaglio di esperienze motorie.

Gli obiettivi didattici saranno qualitativamente pressoché gli stessi per i cinque anni di corso; ciò che varierà nel tempo, essenzialmente, sarà il maggiore carico fisiologico richiesto, oltre ad una crescente rielaborazione delle conoscenze acquisite, utile per un movimento sempre più consapevole e finalizzato.

In particolare, per la classe I obiettivo primario sarà quello di presentare la materia nell'ambito della secondaria superiore, con le diverse modalità operative utilizzate e il differente approccio richiesto rispetto al precedente grado di scuola; per la classe V, invece, lo svolgimento di apposite lezioni permetterà lo sviluppo di un programma teorico che completerà la preparazione degli alunni in vista dell'esame di stato.

CRITERI DIDATTICI

Il metodo di insegnamento utilizzato sarà principalmente la lezione frontale, soprattutto nell'approccio a nuove attività che richiedano spiegazioni generalizzate; di pari passo, verrà ampiamente praticato anche il lavoro di gruppo, ogni volta che si renderà opportuna la pratica contemporanea di diverse attività, come nel caso di più classi presenti in Palestra nella stessa ora. Il carico di lavoro sarà incrementato in modo graduale secondo le caratteristiche della classe e ampio spazio verrà lasciato alle diverse modalità di approccio, ai tempi e alle interpretazioni personali dei singoli alunni.

TEMPI

Non è possibile indicare con precisione il tempo previsto per ognuno degli obiettivi generali, visto che i contenuti della materia non si possono ritenere strettamente propedeutici gli uni agli altri ma trasversali e strettamente correlati tra loro; tra l'altro, la contemporanea presenza di più classi nella Palestra d'Istituto potrebbe causare un continuo adeguamento di quanto preventivato per mancanza di spazi adeguati e per un grado di sicurezza sicuramente non ottimale.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Le verifiche sommative relative alla pratica verranno effettuate essenzialmente al termine di ogni periodo, così da avere elementi sufficienti per una valutazione più serena possibile; in ogni caso, ulteriori verifiche saranno possibili anche a scadenze più ravvicinate, ad esempio al termine di un particolare percorso didattico. Al momento della valutazione saranno tenuti in debito conto i diversi fattori relativi al singolo studente: la partecipazione più o meno attiva alle lezioni; l'uso sistematico o meno, dell'abbigliamento ginnico-sportivo richiesto; l'impegno profuso nel periodo; la struttura somatica e la personalità; i risultati raggiunti nelle diverse discipline rispetto alla situazione di partenza... A tale proposito, si ricorda che la valutazione intermedia e finale potrà essere condizionata in negativo quando venga superato il numero delle giustificazioni concesse nel periodo di riferimento (4 nel primo periodo e 5 nel secondo).

Infine, come ricordano le stesse note ministeriali, gli alunni con oggettive o documentate difficoltà di ordine fisico (soprattutto se continuative) saranno valutati o sulla componente teorica delle attività normalmente trattate nella pratica dal resto della classe, o su altri argomenti comunque riferiti alla disciplina, anche concordati con gli interessati.

PROGETTI EXTRACURRICOLARI COLLEGATI

Gruppo Sportivo Scolastico. In particolare, verranno considerati la qualità dell'impegno profuso nella fase di preparazione e i risultati eventualmente raggiunti nelle gare; la sola partecipazione, quindi, non sarà ritenuta condizione sufficiente a garantire una valutazione ottimale nella disciplina.

OBIETTIVI GENERALI	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI
1) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO GENERALE	<ul style="list-style-type: none"> - lavoro in regime aerobico - lavoro in regime anaerobico - lavoro in regime misto - esercizi a carico naturale e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi 	<ul style="list-style-type: none"> - potenziare le funzioni organiche generali - potenziare l'apparato muscolare - sollecitare attivamente le articolazioni e le strutture collegate
2) AFFINAMENTO SCHEMI CORPOREI DI PARTENZA	<ul style="list-style-type: none"> - esercizi coordinativi con o senza attrezzi - gesti tecnici dei giochi sportivi con crescente grado di complessità - gesti tecnici delle specialità dell'atletica leggera 	<ul style="list-style-type: none"> - rendere più efficace ed economico il gesto motorio - gestire al meglio il proprio corpo nel tempo e nello spazio
3) SVILUPPO DEL CARATTERE, DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO	<ul style="list-style-type: none"> - lavori singoli, a coppie e in gruppo - giochi sportivi a squadre - prove pratiche di arbitraggio - pratica dei grandi attrezzi 	<ul style="list-style-type: none"> - far emergere il proprio ruolo nell'ambito del gruppo - affermare la propria personalità nei rapporti con i compagni - rispettare le regole dei giochi e le decisioni prese - prendere coscienza dei propri limiti e delle proprie possibilità
4) AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA	<ul style="list-style-type: none"> - consolidamento dei fondamentali, soprattutto riferiti a: pallavolo, pallacanestro, calcetto - serie di partitelle dei giochi di squadra - tattica dei giochi di squadra - pratica delle diverse specialità dell'atletica leggera (corsa, salti, lanci) 	<ul style="list-style-type: none"> - considerare l'attività sportiva come una sana abitudine di vita - migliorare la propria tecnica di partenza - accrescere il proprio bagaglio di esperienze motorie - partecipare alle gare dei Campionati Studenteschi
5) DIZIONARIO TECNICO ESSENZIALE E NOZIONI DI TEORIA	<ul style="list-style-type: none"> - terminologia generale e terminologia specifica riferita alle attività svolte - libro di testo - nozioni teoriche utili per la "gestione" consapevole del proprio corpo 	<ul style="list-style-type: none"> - conoscere il corretto utilizzo delle attrezzature usate nella pratica - acquisire una rigorosa terminologia tecnica - gestire le personali esigenze ginnico-motorie - per la classe V: sviluppare un programma teorico in vista dell'esame di stato

