

EDUCAZIONE FISICA - PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA

La programmazione per l'anno scolastico in corso è stata redatta dagli insegnanti di Educazione Fisica, sulla base delle esperienze di insegnamento degli anni precedenti, sinteticamente nei suoi punti fondamentali.

OBIETTIVI EDUCATIVI

- Acquisizione di abitudini sportive permanenti, intese come capacità dell'alunno di gestire autonomamente un programma di regolare attività motoria. Lo scopo è quello di perseguire un buon stato di salute psico-fisica.
- Sviluppo della socialità e del senso civico in ambito sportivo.
- Rispetto delle regole di comportamento.
- Abitudine all'impegno anche attraverso l'accettazione della fatica fisica ed organica.
- Apprendimento di una cultura sportiva che sia, oltre a pratica costante, anche conoscenza scientifica della motricità nei suoi vari aspetti.

OBIETTIVI DIDATTICI ED EDUCATIVI SPECIFICI

- Miglioramento degli schemi motori, sia quelli più semplici che quelli più complessi in relazione all'incremento generale della coordinazione motoria e della destrezza.
- Mantenimento o incremento del livello delle qualità condizionali: forza, rapidità/velocità, mobilità articolare, resistenza.
- Conoscenza e pratica dei principali giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcetto, ecc.).
- Conoscenza e pratica di alcune discipline sportive individuali (atletica leggera, ginnastica artistica, ecc.).
- Conoscenza dettagliata ed esecuzione dei principali esercizi per l'incremento delle qualità condizionali, eseguiti a corpo libero, con sovraccarico, utilizzando i piccoli e grandi attrezzi attraverso le modalità che ciascun docente riterrà più opportune.
- Conoscenza teorica delle principali nozioni di anatomia, fisiologia del movimento, alimentazione, allenamento, ecc. nel tentativo di fare apprendere ed assimilare gli aspetti culturali-teorici e scientifici della motricità umana.

OBIETTIVI MINIMI

In seguito alla condizione motoria generale riscontrata negli alunni, soprattutto negli ultimi anni di insegnamento, tendente ad un ribasso delle capacità motorie generali, è stato necessario introdurre degli obiettivi minimi. Si tratta di un livello accettabile di capacità motorie e di conoscenza della motricità che tutti gli alunni devono raggiungere per arrivare ad un profitto di livello sufficiente.

Proprio a causa dell'aumento di ipocinesia nelle giovani generazioni, i docenti di educazione fisica hanno individuato abilità motorie, capacità fisiche ma anche conoscenze teoriche minime comuni per tutte le classi prime, seconde, terze, quarte e quinte.

Questo livello minimo è stato stabilito per offrire a tutti gli alunni, con facilità, la possibilità di ottenere un profitto almeno sufficiente nella materia e, in secondo luogo, per evitare un eccessivo ribasso delle abilità motorie richieste. In sostanza, meno di così non si può fare per non ridurre l'educazione fisica ad attività totalmente priva di valenze formative ed educative.

Per verificare praticamente la padronanza di alcune abilità di base, i docenti si avvalgono di una serie di facili esercizi che gli alunni devono svolgere in palestra. Se la grave carenza permane nonostante la ripetizione dell'esercizio di base (cioè se l'alunno non riesce a svolgere un esercizio molto facile anche provandolo più volte, ad esempio il palleggio di pallavolo sopra il capo contro il muro) ma è riferita solo ad un tipo di esercizio, mentre su altri esercizi facili l'alunno dimostra più attitudine (ad esempio il palleggio di basket sul posto con mano a scelta) subentrerà, nella valutazione, la componente impegno e costanza nel lavoro a compensare la carenza tecnica. La competenza del docente permetterà, quindi, di attuare quegli accorgimenti atti a valutare obiettivamente ogni singolo alunno.

ATTIVITA' MOTORIE

Gli insegnanti di educazione fisica, di comune accordo, hanno scelto le attività da proporre ai ragazzi tenendo in considerazione l'esiguo tempo a disposizione, lo spazio disponibile in palestra e all'esterno, gli attrezzi della scuola, le generali attitudini e capacità motorie delle classi.

- Ginnastica di base: comprende esercizi a corpo libero, individuali e a coppie, nelle varie stazioni ginnastiche e con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi (appoggi Baumann, bacchette, funicelle, spalliere, manubri, bilancieri, ecc.); (obiettivo corrispondente: schemi motori e coordinazione, in parte qualità condizionali).
 - Stretching statico e dinamico, esercizi isometrici ed isotonici per i vari distretti corporei inseriti all'inizio delle lezioni come riscaldamento oppure analizzati più dettagliatamente come unità didattica; (obiettivo corrispondente: qualità condizionali/mobilità articolare e forza).
 - Corsa continua: mezzo ideale per il riscaldamento ma anche per l'incremento delle resistenza aerobica e/o anaerobica. Viene svolta in maniera continua per alcuni minuti, da un minimo di 5 ad un massimo di 15-20 minuti ed oltre; (obiettivo corrispondente: qualità condizionale/resistenza).
 - Pallavolo, pallacanestro, calcetto: analisi di alcuni fondamentali individuali e di squadra, gioco in forma semplificata, gioco a campo ridotto e a tutto campo; (obiettivo corrispondente: giochi di squadra, coordinazione e destrezza).
 - Esercitazioni specifiche con grandi attrezzi: spalliera, quadro svedese, cavallo, cavallina, ecc.; (obiettivo corrispondente: coordinazione motoria, forza).
 - Ginnastica artistica: analisi di alcuni elementi di base come capovolte rotolate e tuffate, verticali, esercizi combinati a corpo libero singoli o in successione, semplici esercizi alla trave bassa e alle parallele, cavallina e cavallo; (obiettivo corrispondente: discipline sportive individuali, schemi motori, coordinazione e destrezza).
 - Atletica leggera: analisi dei preatletici principali, andature tecniche, corsa veloce, corsa ad ostacoli, scelta dell'insegnante su alcune specialità di salto o di lancio; (obiettivo corrispondente: discipline sportive individuali, schemi motori, velocità/rapidità, forza e coordinazione).
 - Altre attività, individuali, di gruppo o di squadra potranno essere scelte dal docente (inserirle nel piano di lavoro individuale) per variare il lavoro in palestra ed arricchire il bagaglio culturale degli alunni.
 - Lezioni di teoria ed approfondimento di argomenti scientifici in stretta relazione con le attività pratiche. Allo scopo viene utilizzato il libro di testo in adozione; (obiettivo corrispondente: aspetti culturali-teorici e scientifici della motricità umana).
- Per informazioni più dettagliate si fa riferimento ai singoli piani di lavoro (programma individuale) dei docenti di educazione fisica.

METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO

Il lavoro in palestra o all'aperto viene svolto inizialmente allo stesso modo per tutti i componenti della classe. Ogni esercitazione è sempre accompagnata da una breve premessa teorica riguardo l'utilità e la finalità dell'esercizio e, quando si tratta di un esercizio tecnico, lo stesso viene spiegato e contemporaneamente dimostrato dall'insegnante. L'azione del docente non si esaurisce qui, ma continua nella correzione degli errori esecutivi più ricorrenti. In maniera più dettagliata l'intervento può servire per stimolare l'impegno o per esortare ad ulteriori azioni correttive il singolo alunno. Spesso per superare carenze coordinative lievi è necessario ripetere più volte l'esercizio in maniera corretta o semplificata. Il recupero delle carenze motorie, soprattutto coordinative, avviene nel corso delle lezioni stesse. Un fattore fondamentale è la motivazione dell'alunno: le attività generalmente sono proposte evidenziandone l'utilità fisiologica, il beneficio psico-fisico e l'aspetto educativo. La stimolazione della motivazione viene attuata non solo verbalmente ma anche con il coinvolgimento diretto dell'insegnante nelle attività pratiche (partecipazione alle fasi di gioco della classe, assistenza diretta nell'esercizio, lavoro a coppie docente e alunno, arbitraggio delle fasi di gioco, ecc.) o con discussioni personali sulle implicazioni dell'attività fisica e sportiva. Spesso, tramite il dialogo diretto con l'alunno emergono aspetti inconsueti della personalità dello stesso, attitudini non evidenziate nella pratica, preferenze sportive e motorie non emerse precedentemente. Talvolta la semplice soddisfazione personale dell'alunno per essere riuscito ad eseguire un esercizio difficile o per aver superato un momento di fatica o disagio fisico costituisce un rinforzo positivo nel proseguimento delle attività.

VALUTAZIONI

L'insegnante svolge delle verifiche periodiche su alcune unità didattiche. Sono previste almeno due verifiche (con voto) per ogni quadrimestre e per ciascun alunno; una di queste verifiche può essere di tipo teorico (questionario scritto, interrogazione orale, valutazione teorico-pratica). Generalmente le verifiche teoriche, se si tratta di questionario scritto in classe, si svolgono nel secondo quadrimestre; oppure, se il docente lo ritiene necessario, si suddivide il programma di teoria e si svolge una verifica teorica nel primo ed una nel secondo quadrimestre. Nel caso delle classi quinte la verifica scritta di educazione fisica può coincidere con la simulazione di terza prova scritta.

In questo caso potrebbe essere svolta solamente nel primo quadrimestre e non nel secondo.

Ogni verifica, pratica o teorica, coincide con un voto numerico. A questo proposito è stata preparata una griglia di valutazione per stabilire le conoscenze e abilità motorie necessarie a raggiungere i vari livelli di profitto e rendimento, in relazione con il corrispondente voto numerico. Il voto viene comunicato all'alunno immediatamente dopo la verifica e trascritto nel registro personale dell'insegnante.

Nella valutazione di fine quadrimestre, per ogni alunno, si tiene conto dei seguenti elementi:

- Voto riportato nelle verifiche pratiche e teoriche;
- Numero di "riposi" effettuati nel quadrimestre, cioè gli esoneri occasionali dalle lezioni pratiche che gli alunni utilizzano generalmente per motivi di salute;
- Voto "complementare" di fine quadrimestre utilizzato per valutare tutte le attività pratiche che non sono state precedentemente valutate : corsa di riscaldamento, esercizi di ginnastica, partecipazione e capacità nei giochi di squadra, arbitraggio, frequenza ai gruppi sportivi pomeridiani, partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi. In questo voto rientra anche la partecipazione, l'impegno, l'interesse e la collaborazione dell'alunno durante le lezioni: questi elementi valutativi sono stati inseriti anche sui verbali delle riunioni di dipartimento in corrispondenza della tabella sui criteri di valutazione, aggiornata in data 6 settembre 2011 in occasione della riunione di dipartimento di inizio anno scolastico 2011-2012.

E' a discrezione del singolo insegnante inserire la valutazione dei riposi in questo voto complementare.

Limitare la valutazione di fine quadrimestre alle singole unità didattiche di tipo tecnico-sportivo sarebbe incompleto e recherebbe danno a quegli alunni che hanno sempre evidenziato molto impegno ma poca attitudine per la materia. Per garantire una base comune di lavoro e valutazione in tutte le classi, i docenti hanno individuato alcune attività motorie da svolgere in parallelo nel biennio e nel triennio:

BIENNIO		
<u>Disciplina sportiva/tipo di attrezzo o attività (strumento)</u>	<u>Contenuti/esercitazioni</u>	<u>Finalità</u>
PALLAVOLO	Palleggio, bagger, servizio	Conoscenza gioco di squadra, coordinazione specifica (generale e segmentarla), percezione spazio-temporale, ecc.
ATLETICA LEGGERA	Corsa veloce (30 e/o 60 mt., tecnica di corsa, preatletici specifici)	Miglioramento della velocità e della forza veloce (in relazione alla corsa), coordinazione specifica.
FUNICELLE	Esercizi scelti dal docente, svolti sul posto, in andatura, a coppie, ecc.	Coordinazione motoria, senso del ritmo, forza elastica muscoli estensori dell'arto inferiore, ecc.

TRIENNIO		
<u>Disciplina sportiva/tipo di attrezzo o attività (strumento)</u>	<u>Contenuti/esercitazioni</u>	<u>Finalità</u>
PALLAVOLO	Schiacciata, muro, tattica di gioco.	Approfondimenti sul gioco di squadra e incremento delle qualità condizionali e coordinative specifiche. Conoscenza del regolamento.
ATLETICA LEGGERA	Una specialità a scelta del docente tra i salti, i lanci o la corsa ad ostacoli	Conoscenza di discipline sportive individuali, miglioramento della coordinazione specifica, ecc.
PERCORSO DI DESTREZZA (COORDINAZIONE MOTORIA)	Esercizi di coordinazione, rapidità, precisione del gesto, con piccoli e grandi attrezzi e a corpo libero. Esercizi scelti dal docente e svolti anche a circuito.	Miglioramento della destrezza e quindi delle varie forme di coordinazione e rapidità/velocità, capacità di scelta rapida, di anticipazione motoria, ecc.

Queste attività comuni saranno poi integrate da altre unità didattiche (sport individuali, giochi di squadra diversi dalla pallavolo, attività con la musica, ginnastica di base preventiva dei paramorfismi e posturale, esercizi con i sovraccarichi e gli elastici, ecc.) che ogni docente inserirà nel programma di lavoro individuale in base alle proprie scelte e preferenze, sempre tenendo in considerazione la situazione della singola classe e quindi la compatibilità della scelta con le attitudini degli alunni.

PERCORSI DI RECUPERO delle CARENZE MOTORIE

Come già accennato nel punto riguardante la metodologia di insegnamento, i docenti hanno concordato di recuperare le carenze motorie lievi nel corso delle lezioni stesse e di non attivare corsi di recupero per la materia in quanto le carenze coordinative gravi non potrebbero essere colmate con poche ore di intervento. Quasi sempre le difficoltà motorie strutturate richiedono mesi di paziente lavoro e di intervento individualizzato costante nell'arco della settimana. Con l'attuale organizzazione della scuola statale non è possibile attivare correzioni di questo tipo: il tempo a disposizione è troppo esiguo e i gruppi classe sono troppo numerosi per poter operare in modo individualizzato e per tempi lunghi di lavoro correttivo. Quindi l'intervento di recupero del docente si esaurisce nell'ambito delle due ore settimanali di lezione.

ATTIVITA' DI GRUPPO SPORTIVO E GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI

Sono previste attività sportive pomeridiane, facoltative, che gli alunni possono svolgere con i docenti di educazione fisica della scuola. Sono attivati i gruppi sportivi pomeridiani di pallavolo, pallacanestro, nuoto, calcio a cinque, atletica leggera, tiro con l'arco. Solitamente sono organizzati anche i tornei interni di pallavolo mista e di calcetto (riservati esclusivamente agli alunni del Liceo).

La scuola, come ogni anno, aderisce ai Giochi Sportivi Studenteschi nell'atletica leggera, nella pallavolo, nel basket e nel tiro con l'arco. Al termine dell'anno scolastico è prevista "la giornata dello sport" nell'ultimo giorno di scuola: si dedica l'intera mattinata alle attività sportive più gradite ai ragazzi, pallavolo, calcetto o calcio. Gli alunni collaborano attivamente con i docenti per l'organizzazione delle attività.

Negli ultimi giorni di scuola sono previste anche le eventuali premiazioni per gli alunni più meritevoli nell'ambito sportivo-agonistico, nel caso si arrivi alla conquista del titolo di campione provinciale o regionale in qualche disciplina sportiva.

Ciriè, 14 settembre 2011

L'insegnante responsabile per l'Educazione Fisica
Prof. Bruno Richiardi