

A.S. 2010/'11 classe 1 E

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICO EDUCATIVA DI**  
**EDUCAZIONE FISICA**

**Professore**

**Bertarelli Lucia**

---

**Libri di testo consigliato:**

---

Corpo libero due- due volumi, Marietti Scuola

**OBIETTIVI DIDATTICI GENERALI**

---

**OBIETTIVI FORMATIVI DELLA DISCIPLINA**

- 1) RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI PRECEDENTE MENTE ACQUISITI E RICERCA DI NUOVI EQUILIBRI
- 2) RICERCA DI UNA PROPRIA AUTONOMIA RESPONSABILE E NEL CONTEMPO LA TENDENZA VERSO FORME ASSOCIATIVE A CARATTERE NON ISTITUZIONALE E TUTTAVIA SOGGETTE A NORME
- 3) PASSAGGIO ALL'ETA' ADULTA
- 4) VALUTAZIONE DELLO SVILUPPO E DELLA DIFFERENZIA ZIONE DELLE TENDENZE PERSONALI

**OBIETTIVI GENERALI**

- 1) Potenziamento fisiologico per migliorare:
  - a) Resistenza: muscolare ed organica;
  - b) Velocità in rapporto a stimoli:
    - acustici;
    - visivi;
    - tattili;
  - c) Elasticità articolare in funzione di:
    - ampiezza;
    - velocità;
    - potenza;
  - d) Grandi funzioni organiche:
    - cardiaca;
    - respiratoria;
    - etc.;
- 2) Rielaborazione degli schemi motori verificando i rapporti del corpo:
  - a) nell'ambiente;
  - b) nello spazio;
  - c) nel tempo;
  - d) con sè stessi.
- 3) Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico, quindi attività per esercitare ed incrementare:
  - a) autocontrollo (scelte autonome, responsabilità, coraggio);
  - b) rispetto delle norme: (autoproposte, eteroproposte);

- c) vivere con gli altri: (disponibilità, altruismo, compartecipazione, adattamento).
- 4) Conoscenza e pratica delle attività sportive, ovvero conoscenza attraverso esperienza vissuta di sport, inteso quale:
- mezzo di difesa della salute;
  - espressione della propria personalità;
  - strumento di socializzazione;
  - riappropriamento della dimensione umana in vista dell'acquisizione e del consolidamento di attitudini permanenti di vita attraverso tutte le attività sportive (anche competitive) compatibili ed idonee che coinvolgano la totalità degli alunni, anche i meno dotati; che verifichino non tanto il conseguimento del risultato quanto l'impegno, l'applicazione e l'osservanza delle regole.
- 5) Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni per collocare gli alunni/e in un più ampio circuito di interessi e conoscenze che superino il periodo transitorio scolastico nel panorama di due momenti esistenziali:
- lavoro;
  - tempo libero attraverso:
    - informazione sulle attività motorie valide a compensare eventuali quadri di deterioramento psicofisico connessi alle più comuni tipologie lavorative (principi di ginnastica formativa, preventiva, correttiva);
    - conoscenza teorica/pratica di tecniche elementari di:
      - . prevenzione degli infortuni, operando su convinzioni errate di:
        - .. alimentazione;
        - .. igiene;
        - .. fisiologici (respirazione, etc.);
        - .. psicologici (ansia, sicurezza);
        - .. tecniche di pronto soccorso, salvataggio, rianimazione dopo infortuni "soprattutto" in caso di traumi sportivi in ambiente relativamente isolati (mare, montagna, etc.).

## CONTENUTI E SCANSIONI

---

- Attività ed es. a carico naturale
  - " " di opposizione e resistenza;
  - " " con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non;
  - " " di educazione respiratoria ;
  - " " di rilassamento;
  - " " eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo, in situazioni spazio-temporali variate;
  - " " di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo;
  - " sportive individuali: (atletica leggera) andature nel primo quadrimestre; 60 mt.,ginnastica aerobica, nel secondo quadrimestre; (ginnastica artistica) progressione di capovolte;
  - " " di squadra :pallavolo :palleggio, bagger, servizio nel primo quadr.; servizio mirato, azione basilare di gioco; basket (palleggio, tiro piazzato, arresti, virate, uno contro uno, due contro due) nel secondo quadr.;
  - Hit-ball, dodgeball, pallamano, ultimate, calcetto, pallavolo, durante tutto l'anno;
  - Organizzazione di attività ed arbitraggio;
  - Informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento relative alle attività;
  - Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta relative alle attività svolte;
  - Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso di incidente;
    - Teoria: apparato osseo, muscolare, articolare, respiratorio, tipi di respirazione
-

Cercherò di attuare un programma che soddisfi le necessità di ogni allievo e ne sviluppi la potenzialità con esercitazioni adeguate alle capacità individuali, che stimoli l'educazione individuale e sociale degli allievi attraverso attività che abituino all'osservanza di regole, alla cooperazione con i compagni, alla tolleranza verso gli errori, alla discussione ed alla valutazione fatta in comune. Si renderà necessaria, pertanto, l'applicazione di una didattica di tipo misto: dapprima, in particolare, Mi avvarrò di un insegnamento collettivo con azione imposta dall'insegnante a beneficio del tempo e dello spazio, del senso dell'ordine e della disciplina, poi di un insegnamento di gruppo, e di rotazione dei gruppi stessi formandoli per libera scelta degli alunni stessi e talvolta per decisione dell'insegnante per costituirli di pari valore e di eguali capacità, ed infine, ricorrere, di volta in volta, all'uno o all'altro metodo, in funzione degli scopi da raggiungere e per migliorare l'efficienza del singolo e della collettività. Di qui, l'iniziazione sportiva, giochi vari e grandi giochi sportivi che abituino l'alunno alla padronanza del gesto sportivo (efficace, economico, corretto), ad una sana educazione dell'agonismo, alla collaborazione, al senso di collettività e di socialità. Quindi per imprimere ed educare meglio lo spirito di emulazione ed un leale comportamento agonistico, cercherò di organizzare gare e competizioni sia dal lato delle esercitazioni di atletica leggera che dal lato del gioco sportivo, anche per dar modo agli allievi di vedere il coronarsi concreto degli sforzi e mediante tale acquisizione avere un migliore interessamento ed un maggiore entusiasmo. Infine, i rapporti insegnante - alunno saranno posti sul piano della più sincera cordialità.

### **METODI E TECNICHE DI INSEGNAMENTO**

Applicare concretamente il programma in relazione ai problemi dell'Istituto, delle classi e dei singoli alunni; rendere l'alunno, con le sue esigenze psico - fisiche, protagonista del suo processo educativo; fare in modo che la progressione degli sforzi e di carichi corrisponda alle leggi fisiologiche; garantire a ciascun alunno la possibilità di trarre giovamento dall'attività motoria e di partecipare attivamente alla vita di gruppo; intendere l'agonismo come impegno a dare il meglio di se stessi nel confronto con altri.

### **VERIFICHE E VALUTAZIONE**

---

La verifica delle prestazioni gestuali sarà attuata con test e griglie di livello, esercizi stabiliti per verificare con precisione, attraverso dati numerici, il livello di abilità motorie raggiunto dall'alunno. All'interno di ogni singolo obiettivo sarà valutato il significativo miglioramento conseguito da ogni studente. Al termine "significativo" sarà attribuito un duplice valore: una misura quantitativa, se sarà possibile la definizione precisa del livello raggiunto all'interno di un obiettivo; un'indicazione soltanto qualitativa, se tale definizione non è quantificabile. Va sottolineato, infatti, che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle produzioni complesse, categoria per la quale è difficile definire costantemente criteri oggettivi. Il voto definitivo esprimerà un giudizio di valore su come l'apprendimento abbia influito sulla formazione della persona, prendendo in considerazione tutte quelle variabili personali, relazionali, sociali ed ambientali che condizionano spesso, in modo determinante, i risultati raggiunti. Nelle scienze motorie, esso, deve tener conto delle predisposizioni, dell'applicazione, dell'autocontrollo, del rispetto delle regole, e degli altri elementi sociali e socializzanti.

#### **VERIFICA E VALUTAZIONE FORMATIVA**

La verifica viene fatta ogni lezione.

#### **VERIFICA E VALUTAZIONE SOMMATIVA**

Si segnano via via il grado di sviluppo dell'alunno attenendosi ai dati del livello di partenza correlandolo ai dati relazionali, partecipativi e di interesse per la materia. Vi saranno due-tre verifiche pratiche e una scritta sul programma teorico a quadrimestre.