

# **DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA**

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE BIENNIO**

### **OBIETTIVI DELLA DISCIPLINA**

Acquisire la consapevolezza della propria corporeità , intesa come conoscenza, padronanza, rispetto del proprio corpo.

Consolidare i valori sociali dello sport.

Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.

Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

### **CONTENUTI DISCIPLINARI E OBIETTIVI SPECIFICI ESPOSTI PER MODULI (M)**

#### **M1 – PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE**

Lo studente dovrà :

conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità;

ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi;

comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali.

##### **1. PRESA DI COSCIENZA DELLE PROPRIE CAPACITA' DI BASE**

Competenze: : saper eseguire esercizi elementari semplici e in combinazione, adeguandosi eventualmente al ritmo e tempo musicale;

saper eseguire i vari es. di base ed una progressione prestabilita; saper valutare correttamente distanze e traiettorie al fine della presa e del lancio della palla; fare propria la conoscenza del corpo, dei principali esercizi posturali e di alcuni esercizi di ginnastica respiratoria

Abilità:Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse; eseguire progressioni anche complesse; lanciare e prendere palle su traiettorie e distanze diverse.

##### **2. MIGLIORAMENTO DELLE PROPRIE CAPACITA' FISICHE E NEUROMUSCOLARI**

Competenze: corsa prolungata su distanze e tempi diversificati per classe e sesso; : saper lanciare e saper staccare con modalità diversificate; saper eseguire es. di tonificazione generale; : saper reagire rapidamente a vari tipi di stimoli; esecuzione tecnicamente corretta di es. di allungamento muscolare.

Abilità:Resistere ad una corsa prolungata, eseguire velocemente i gesti motori richiesti; eseguire es. di bonificazione generale.

##### **3. PRESA DI COSCIENZA DEL RAPPORTO TRA IL PROPRIO CORPO E LO SPAZIO**

Competenze: Conoscere e percepire il proprio corpo e saper combinare le varie azioni motorie

1

Abilità:coordinare e combinare le azioni motorie tra i vari segmenti motori con e senza attrezzi

##### **4. SVILUPPO DEL SENSO RITMICO**

Competenze: Saper riconoscere e riprodurre un ritmo  
Abilità: eseguire un esercizio a corpo libero anche su base musicale

## 5. MIGLIORAMENTO DI COORDINAZIONE AGILITA' E DESTREZZA

Competenze: Saper eseguire elementi di ginnastica artistica( candela, capovolte con varie modalità); saper eseguire es. con piccoli attrezzi  
Abilità: eseguire elementi di ginnastica artistica combinati ed esercizi di coordinazione oculo-manuale.

### UNITA' DIDATTICHE

U1 - TEST DI INGRESSO

U2 – COORDINAZIONE

U3 - FORZA

U4 – EQUILIBRIO

U5 - RESISTENZA

## M2 – LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Lo studente dovrà :  
conoscere gli sport individuali e di squadra;  
sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria;  
conoscere le regole degli sport;  
applicare strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche

### 1 APPRENDIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE RELATIVI ALLA PALLAVOLO- CONOSCENZA E SVILUPPO DEI FONDAMENTALI

Competenze: coordinazione oculo-manuale, velocità di reazione agli stimoli, coordinazione e rapporti spazio-temporali attraverso es. e giochi propedeutici al palleggio, al bagher, alla battuta di sicurezza; partite su campi ridotti 2/2 e 3/3 e su campo regolamentare, regole del gioco.  
Abilità: eseguire i fondamentali individuali dello sport

### 2. APPRENDIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE RELATIVI AL BASKET- CONOSCENZA E SVILUPPO DEI FONDAMENTALI DEL BASKET

Competenze: coordinazione oculo-manuale, velocità di reazione agli stimoli attraverso gli es. propedeutici al palleggio, ai passaggi, agli arresti e ai tiri; regole del gioco, partite 3/3 , 5/5 su campi ridotti e regolamentari.  
Abilità: eseguire i fondamentali individuali dello sport

2

### 3. CONOSCENZA DI ALCUNE SPECIALITA' DELL'ATLETICA LEGGERA

Competenze: coordinazione e assimilazione tecnica del gesto sportivo attraverso es. preatletici a carattere generale, dimostrazioni e spiegazioni analitiche e globali del gesto tecnico, es. tecnici della corsa, della staffetta 4x100, es. propedeutici alla corsa ad ostacoli, al getto del peso, ai lanci e ai salti.

Abilità: eseguire la tecnica corretta della specialità richiesta

#### UNITA' DIDATTICHE

U1 – ATLETICA LEGGERA: RESISTENZA, VELOCITA', CORSA AD OSTACOLI, ALTO, PESO, STAFFETTA 4 X 100

U2 – SPORT DI SQUADRA: PALLAVOLO, BASKET

### **M3 – SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

Lo studente dovrà :

conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa, negli spazi aperti, per strada;

adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e per migliorare l'efficienza fisica;

conoscere le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.

Conoscere gli effetti del movimento sui vari apparati.

Conoscere ed acquisire sani stili di vita e corretti atteggiamenti posturali.

#### UNITA' DIDATTICHE

U1 – IGIENE PERSONALE E NORME DI COMPORTAMENTO IN PALESTRA, E ALL'APERTO.

U2 - PRIMO SOCCORSO IN CASO DI FERITE, CONTUSIONI, EPISTASSI, DISTORSIONI.

U3 – ALIMENTAZIONE PRIMA E DOPO UNA ATTIVITÀ FISICA.

U4 - EFFETTI E BENEFICI DI UNA CORRETTA PREPARAZIONE FISICA.

U5 - CORRETTA POSTURA, PARAMORFISMI E DISMORFISMI.

INCONTRO CON UN CHINESIOLOGO.

U6 – TABAGISMO

### **METODOLOGIE E TECNICHE DIDATTICHE UTILIZZATE.**

Lezioni frontali di presentazione degli argomenti, attività individuali e di gruppo attraverso la conoscenza reciproca e la capacità di mettere la propria individualità a disposizione della squadra.

### **STRUMENTI DI LAVORO.**

Piccoli e grandi attrezzi presenti nella palestra dell'Istituto, libro di testo, dispense, DVD, cd.

### **SPAZI. UTILIZZATI**

Palestra, campi e spazi esterni, campo di atletica, campo da tennis.

3

### **VALUTAZIONE.**

#### **Elementi che concorrono alla valutazione:**

Gli elementi che concorrono alla valutazione di fine periodo risultano dalle tabelle allegate che tengono in considerazione, oltre ai risultati ottenuti nelle prove pratiche, scritte o orali, il progresso nell'apprendimento

rispetto ai livelli di partenza, la partecipazione, l'impegno, la capacità di relazionarsi con gli altri, il comportamento ed il rispetto delle regole.

**Tipologia delle prove di verifica:**

Test pratici di vario tipo, verifiche scritte o orali per gli studenti esonerati relative sia alle lezioni pratiche svolte, sia ad argomenti specifici per classi, secondo la programmazione di dipartimento.

Secondo quanto stabilito nel Collegio dei Docenti, verranno effettuate almeno due prove nel primo periodo ed almeno tre nel secondo periodo.

La comunicazione del voto avverrà nei modi stabiliti in Collegio dei Docenti; saranno inoltre comunicate le ragioni del successo/ insuccesso della prestazione, saranno spiegati gli errori.

**GLI INTERVENTI DI RECUPERO CHE S'INTENDONO ATTIVARE PER COLMARE LE LACUNE.**

In itinere durante lo svolgimento di ciascuna attività didattica, dopo lo svolgimento di ogni unità didattica, attraverso il recupero individuale con esercizi individualizzati di potenziamento per recuperi brevi relativamente ad argomenti circoscritti.

**MODALITÀ DI COMUNICAZIONE CON LE FAMIGLIE.( oltre il colloquio individuale e i Visitoni).**

Comunicazione sul libretto dei voti conseguiti nelle prove negative pratiche, scritte o orali, comunicazione sul libretto di note relative a comportamenti negativi dell'alunno in classe, convocazione della famiglia in caso di problemi attraverso comunicazione sul libretto o attraverso il coordinatore di classe.

I DOCENTI DI EDUCAZIONE FISICA

# DIPARTIMENTO DI EDUCAZIONE FISICA

## PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA TRIENNIO

### OBIETTIVI DELLA DISCIPLINA

#### OBIETTIVI COMPORTAMENTALI:

- 1) Porsi in relazione con gli altri in modo corretto
- 2) Lavorare in gruppo con capacità organizzative proprie
- 3) Rispettare le regole
- 4) Essere flessibili

#### STRATEGIE ED ATTIVITÀ

- 1) Organizzare attività che favoriscano la collaborazione attraverso un proficuo lavoro individuale all'interno del gruppo.
- 2) Proporre attività di gruppo armonizzando le abilità individuali con quelle della squadra.
- 3) Consolidare comportamenti, regole e procedure funzionali alle varie situazioni e all'interazione con gli altri dimostrando "senso di rispetto" per le diversità individuali.
- 4) Proporre il maggior numero di attività diverse in modo che gli alunni sappiano affrontare situazioni nuove e ruoli diversi nelle varie proposte di lavoro.

#### OBIETTIVI SPECIFICI:

##### 1) Consolidamento degli schemi motori di base ed uso dell'attività motoria come linguaggio

- a) - Conoscenze: esercizi semplici e in combinazione (anche con musica);  
- Competenze: saper realizzare ed eseguire combinazioni, anche su base musicale;
- b) - Conoscenze: esercizi di base e in progressione con piccoli e grandi attrezzi;  
- Competenze: saper eseguire una progressione individuale e/o in gruppo, saper creare una combinazione;
- c) - Conoscenze: esercizi di postura e di ginnastica respiratoria;  
- Competenze: fare propria la conoscenza del corpo, dei principali esercizi posturali e di alcuni esercizi di ginnastica respiratoria.

##### 2) Conseguimento di un adeguato potenziamento fisiologico

Questo obiettivo viene mantenuto sia nel biennio che nel triennio perché finalizzato alla tutela della salute e al corretto svolgimento di qualsiasi attività motoria.

- a) Resistenza  
- Conoscenze: corsa lenta e prolungata, corsa a ritmi alternati, giochi di elevato movimento, ginnastica aerobica.  
- Competenze: corsa prolungata su distanze e tempi diversificati per classe e sesso.
- b) Forza esplosiva  
- Conoscenze: multibalzi e multilanci;  
- Competenze: saper lanciare e saper staccare con modalità diversificate.
- c) Tonificazione muscolare  
- Conoscenze: esercizi di tonificazione delle grandi masse muscolari;  
- Competenze: saper eseguire es. di tonificazione generale.

d) Velocità

1

- Conoscenze: esecuzione di movimenti rapidi su reazione a stimoli di vario genere;
- Competenze: saper reagire rapidamente a vari tipi di stimoli.

e) Mobilità

- Conoscenze: esercizi di articolarietà e di stretching;
- Competenze: esecuzione tecnicamente corretta di es. di allungamento muscolare.

**3) Approfondimento e pratica delle attività sportive individuali e di squadra**

Atletica leggera

- Conoscenze: esecuzione delle principali andature preatletiche e dei gesti tecnici delle specialità dei Campionati Studenteschi consentite dalle strutture scolastiche;
- Competenze: saper eseguire le principali andature preatletiche e i gesti tecnici delle specialità scolastiche.

Pallavolo

- Conoscenze: esecuzione dei fondamentali individuali ( muro, schiacciata, servizio dall'alto), svolgimento di partite;
- Competenze: saper eseguire i fondamentali individuali.

Pallacanestro

- Conoscenze: esecuzione dei fondamentali individuali e svolgimento di partite;
- Competenze: saper eseguire i fondamentali individuali ed alcuni fondamentali di squadra (dai e vai, difesa a uomo).

Pallamano

- Conoscenze: esecuzione dei fondamentali individuali e svolgimento di partite;
- Competenze: saper eseguire i fondamentali individuali .

Calcio a 5

- Conoscenze: esecuzione dei fondamentali individuali e svolgimento di partite;
- Competenze: saper eseguire i fondamentali individuali.

**4) Conoscenza delle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti relativi all'attività motoria**

- a) - Conoscenze: conoscere, durante le lezioni, tempi e modi di comportamento sia riferiti a se stessi che in rapporto allo spazio circostante, dove interagiscono compagni ed insegnante;
- Competenze: sapersi rapportare correttamente all'interno delle attività proposte (rispetto delle regole, rispetto dei ruoli.
- b) - Conoscenze: conoscere semplici regole da seguire in caso di incidente (trauma sportivo).
- Competenze: saper applicare in modo adeguato le regole di primo soccorso.

**5) Acquisizione delle informazioni fondamentali sulla tutela della salute**

Conoscenze: semplici concetti di alimentazione, fisiologia, igiene personale: conoscere le nozioni principali dei suddetti argomenti fornite attraverso le lezioni teoriche.

**METODOLOGIE E TECNICHE DIDATTICHE UTILIZZATE.**

Lezioni frontali di presentazione degli argomenti, attività individuali e di gruppo attraverso la conoscenza reciproca e la capacità di mettere la propria individualità a disposizione della squadra.

**STRUMENTI DI LAVORO.**

Piccoli e grandi attrezzi presenti nella palestra dell'Istituto, libro di testo, dispense, DVD, cd. 2

## **SPAZI UTILIZZATI**

Palestra, campi e spazi esterni, campo di atletica , campo da tennis.

## **VALUTAZIONE**

Elementi che concorrono alla valutazione:

Gli elementi che concorrono alla valutazione di fine periodo risultano dalle tabelle allegata che tengono in considerazione, oltre ai risultati ottenuti nelle prove pratiche, scritte o orali, il progresso nell'apprendimento rispetto ai livelli di partenza, la partecipazione, l'impegno, la capacità di relazionarsi con gli altri, il comportamento ed il rispetto delle regole.

Tipologia delle prove di verifica:

Test pratici di vario tipo, verifiche scritte o orali per gli studenti esonerati relative sia alle lezioni pratiche svolte, sia ad argomenti specifici per classi, secondo la programmazione di dipartimento.

Secondo quanto stabilito nel Collegio dei Docenti, verranno effettuate almeno due prove nel primo periodo ed almeno tre nel secondo periodo.

La comunicazione del voto avverrà nei modi stabiliti in Collegio dei Docenti; saranno inoltre comunicate le ragioni del successo/ insuccesso della prestazione, saranno spiegati gli errori.

## **GLI INTERVENTI DI RECUPERO CHE S'INTENDONO ATTIVARE PER COLMARE LE LACUNE.**

In itinere durante lo svolgimento di ciascuna attività didattica, dopo lo svolgimento di ogni unità didattica, attraverso il recupero individuale con esercizi individualizzati di potenziamento per recuperi brevi relativamente ad argomenti circoscritti.

## **MODALITÀ DI COMUNICAZIONE CON LE FAMIGLIE.**( oltre il colloquio individuale e i Visitoni).

Comunicazione sul libretto dei voti conseguiti nelle prove negative pratiche, scritte o orali, comunicazione sul libretto di note relative a comportamenti negativi dell'alunno in classe, convocazione della famiglia in caso di problemi attraverso comunicazione sul libretto o attraverso il coordinatore di classe.

## **I DOCENTI DI EDUCAZIONE FISICA**

## **VOTO DESCRITTORI**

- 4**  
Impegno e partecipazione scarsi  
Lacunosa conoscenza degli schemi motori di base  
Incapacità di applicare al gesto tecnico richiesto i necessari schemi motori  
Disinteresse per la discipline  
Scarsa conoscenza della parte di teoria
- 5**  
Impegno discontinuo e partecipazione passiva  
Conoscenze superficiali e non del tutto corrette degli schemi motori elementari  
Le scarse conoscenze acquisite non consentono l'acquisizione del gesto atletico in maniera sufficiente  
Scarso interesse per tutte le attività proposte  
Conoscenza teorica superficiale e generica
- 6**  
Costanza nell'impegno anche se non sempre accompagnata da partecipazione attiva alla lezione  
Conoscenze tecniche essenziali e sufficientemente corrette  
Acquisizione delle conoscenze tecniche tale da garantire una esecuzione motoria sufficiente  
Interesse scostante e poco attivo relativamente a tutti gli argomenti svolti  
Conoscenza teorica essenziale degli argomenti più importanti
- 7**  
Costanza nell'impegno, partecipazione attiva alle lezioni  
Conoscenze tecniche di discreto livello  
Conoscenze tali da garantire l'esecuzione del gesto atletico in modo corretto ma non spontaneo  
Attenzione e interesse sempre presenti  
Conoscenza teorica adeguata e discreto uso della terminologia tecnica
- 8**  
Costanza nell'impegno, partecipazione attiva e costruttiva  
Conoscenze tecniche complete e approfondite  
Formulazione del gesto tecnico in moda corretta grazie a predisposizione naturale a in virtù di una proficua e costante applicazione  
Attenzione e interesse costanti  
Conoscenza teorica sicura e precisa sulla maggior parte degli argomenti richiesti esposta con uso di terminologia tecnica appropriata
- 9**  
Partecipazione alle lezioni costante, costruttiva e sempre finalizzata alla realizzazione ottimale del risultato perseguita  
Conoscenze tecniche sicure, approfondite e automatizzate  
Tecnica del gesto sportivo acquisita, automatizzata, fatta propria ed eseguita con naturalezza  
Attenzione e interesse costanti ed atteggiamento propositivo  
Conoscenza teorica sicura con uso di terminologia appropriata su qualsiasi argomento esposta con stile personale
- 10**  
Partecipazione assidua, intensa interesse e disponibilità costante  
Disinvolta sicurezza, ottima versatilità ed organica conoscenza dei contenuti proposti  
Acquisizione del gesto tecnico automatizzato, personalizzato eseguito con naturalezza ed efficacia  
Attenzione ed interesse di elevato livello  
Conoscenza teorica completa ed esposta brillantemente con capacità di elaborazione personale