

Programmazione Annuale di Scienze Motorie

Docente: Prof.ssa Rondinelli Nicole

1. Finalita'

L'insegnamento dell'educazione fisica nel primo biennio della scuola superiore si prefigge di promuovere, con le altre discipline, il pieno sviluppo della persona nella costruzione del sè, di corrette e significative relazioni con gli altri e di una positiva interazione naturale e sociale.

2. Obiettivi specifici di apprendimento

La percezione di sè ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie:

- prendere coscienza di sè e del proprio corpo;
- superare le difficoltà con l'impegno e la tenacia;
- acquisire autocontrollo nelle situazioni di gioco;
- mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio;
- migliorare le capacità coordinative e condizionali necessarie per affrontare le attività sportive;
- sviluppare la fantasia e la creatività motoria.

Lo sport, le regole ed il fair play:

- rispettare nel lavoro la puntualità e l'ordine;
- riconoscere e rispettare i diversi ruoli (alunno, compagno, insegnante, collaboratore);
- rispettare l'ambiente e le norme che regolano la fruizione degli spazi e delle attrezzature;
- padroneggiare le tecniche e le tattiche degli sport individuali e di squadra proposti;
- sperimentare il piacere di giocare riappropriandosi della dimensione ludica del gioco;
- lavorare in gruppo assumendosi la responsabilità dell'altro e del raggiungimento dello scopo comune;
- comportarsi con fair-play, rispettando avversari ed attrezzature;
- sperimentare compiti di tipo collaborativo ed organizzativo;
- vivere situazioni di sano confronto agonistico.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

- utilizzare i criteri e le tecniche di base per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) al fine di mantenere l'efficienza fisica e migliorare le proprie prestazioni;
- comportarsi in modo sicuro per se stesso e per gli altri nei diversi contesti (palestra, spogliatoio, spazi aperti ecc.);
- conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata.

3. Contenuti

Attività aerobica svolta principalmente nella prima parte dell'anno, utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza, lavoro su circuito, percorsi con stazioni differenziate.

Esercizi ginnici di riscaldamento e potenziamento delle capacità condizionali di base. Giochi ed attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative. Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali ed acquisizioni delle regole di gioco. Cenni ed approfondimenti teorici delle attività trattate. Lezioni teoriche in classe sul funzionamento dei principali "Sistemi" ed "Apparati" del corpo umano.

4. Metodologia e strumenti

Le lezioni di educazione fisica si svolgeranno nella palestra della scuola. Verranno utilizzati in modo funzionale all'apprendimento ed al conseguimento degli obiettivi indicati, il materiale e le attrezzature in dotazione, i supporti audio-visivi. La metodologia adottata utilizzerà:

- lezioni frontali e guidate;
- assegnazione dei compiti;
- esercitazioni tecnico sportive;
- esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi;
- circuiti attrezzati.

Le esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato ; l'impegno fisico richiesto sarà sempre adeguato all'età degli allievi ed alle condizioni generali presenti. Infine, si cercherà, ove si riterrà necessario, di offrire situazioni educative individualizzate.

5. Modalità di verifica e valutazione

I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare. Per le prove di valutazione verranno utilizzati i seguenti strumenti:

- Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze presi in considerazione;
- Test e prove pratiche;
- Interrogazioni orali.

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre conto del grado di acquisizione di conoscenze e competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché del livello di autonomia organizzativo raggiunto.

Il docente

Nicole Rondinelli