

# **ISTITUTO SUPERIORE D'ISTRUZIONE SUPERIORE**

**CON SEZIONI ASSOCIATE DI  
LICEO CLASSICO – LINGUISTICO ( “ L. SCIASCIA “ )  
E  
LICEO SCIENTIFICO ( “ E. FERMI “ )  
SANT'AGATA MILITELLO**

**LINEE PROGRAMMATICHE GENERALI  
DI EDUCAZIONE FISICA  
PER LE CLASSI DEL BIENNIO E DEL TRIENNIO**

**Anno scolastico 2012/2013**

## OBIETTIVI DIDATTICI

### BIENNIO

- 1) Tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato ;
- 2) Vincere resistenze rappresentate dal carico naturale o da un carico addizionale di entità adeguata ;
- 3) Compiere azioni semplici o complesse nel più breve tempo possibile ;
- 4) Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio del movimento articolare ;
- 5) Avere disponibilità e controllo segmentario ;
- 6) Realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazione spazio-temporali ;
- 7) Conoscere e praticare , nei vari ruoli , alcune discipline individuali e di squadra ;
- 8) Elementi fondamentali per una corretta alimentazione ;

### TRIENNIO

- 1) Compiere attività di forza , resistenza , velocità e mobilità articolare ;
- 2) Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse ;
- 3) Utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici ;
- 4) Potenziare i fondamentali individuali e le tattiche di gioco di alcune discipline sportive ;
- 5) Applicare correttamente le conoscenze tecniche e tattiche nei giochi di squadra ;
- 6) Conoscere alcune problematiche che investono il mondo dello sport oggi ;
- 7) Conoscere e rispettare le regole di un corretto comportamento sociale ;
- 8) Conoscenze di alcune nozioni di pronto soccorso ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti .
- 9) Principi fondamentali per l'allenamento delle capacità condizionali.

## OBIETTIVI TRASVERSALI

### Area metacognitiva

- 1) Educare l'allievo al rispetto di sé e degli altri , cercando di promuovere lo spirito di collaborazione e di solidarietà ;
- 2) Favorire il lavoro di gruppo , sia come momento di maggiore produttività , sia come occasione di concreta socializzazione , promuovendo altresì attività e progetti che interferiscano anche con l'extrascuola ;
- 3) Partecipare responsabilmente al dialogo educativo ;
- 4) Sviluppare un atteggiamento positivo nei riguardi dello studio e delle attività scolastiche ;
- 5) Rispettare gli impegni assunti verso se stessi , la scuola e la famiglia .

### Area cognitiva

Migliorare e/o consolidare le capacità di :

- 1) Ascoltare ;
- 2) Esporre in modo organico il proprio vissuto e le conoscenze acquisite ;
- 3) Rielaborare in modo autonomo ;
- 4) Analizzare e sintetizzare ;
- 5) Operare collegamenti tra argomenti e tra discipline diverse ;
- 6) Esprimere valutazioni personali e giudizi critici ;
- 7) Discutere e approfondire, sotto i vari profili, diversi argomenti .

## CONTENUTI

- A) Disciplinari : si rimanda al documento allegato ed ai piani di lavoro individuali.
- B) Pluridisciplinari : da concordare nei vari consigli di classe .

## METODI E STRATEGIE

Verranno scelti in funzione di alunni e contenuti .

L'insegnante con il suo intervento mirerà :

- Discussioni ,attività di ricerca (individuale e di gruppo) ;
- L'operatività di tipo induttivo al fine di permettere al ragazzo di essere protagonista del suo apprendimento ;
- Cooperazione e autonomia degli alunni .

Si farà uso a seconda dell'argomento di :

- Lezione pratica all'aperto ;
- Lezione dialogata ;
- Metodo induttivo ,deduttivo e misto , metodo audiovisivo .

Per facilitare l'apprendimento degli allievi e condurli ad un livello di prestazioni più rispondenti alle loro effettive potenzialità , si concordano i seguenti criteri :

- Flessibilità della programmazione , per la realizzazione di interventi compensativi curriculari ;
- Pausa didattica di fronte a difficoltà di rendimento di una parte della classe ;
- Dimensione comunitaria e socializzante , volta a meglio realizzare l'apertura degli allievi al reale ed ai complessi rapporti della società civile (partecipazione ad attività e manifestazioni sportive , itinerari didattici nel territorio del Parco dei Nebrodi, organizzazione di attività volte a promuovere il senso di solidarietà).

## VALUTAZIONE

La valutazione , parte integrante del processo di insegnamento –apprendimento , mirerà ad accertare gli obiettivi conseguiti dagli allievi allo scopo di :

- Effettuare una valutazione dell'azione didattica-educativa ed eventualmente introdurre correttivi ;
- Poter disporre di una diretta documentazione del processo di valutazione formativa e di ottenere gli elementi fondamentali per la valutazione finale .

Essa si distingue in :

- 1) Valutazione d'ingresso(diagnostica) : ha lo scopo di controllare il livello di partenza degli alunni ,cioè le abilità e competenze acquisite ;scelte degli obiettivi e delle procedure didattiche commisurate ad esse ;

Strumenti : test e prove di ingresso .

- 2) Valutazione formativa (assenza di voto) : è finalizzata al controllo “in itinere” del processo di apprendimento ,quindi ,serve a verificare il conseguimento degli obiettivi , a rilevare le difficoltà che l'allievo incontra nell'apprendimento , a programmare (eventualmente) itinerari compensativi che possano rimuoverle.

Strumenti : discussioni , prove oggettive (strutturate semistrutturate)

- 3) Valutazione sommativa (con voto) : riguarda soprattutto l'operato ed il profitto scolastico degli allievi a termine di un cospicuo periodo di formazione

Strumenti : prove pratiche ,verifiche dialogate con la classe , prove strutturate

EDUCAZIONE FISICA - OBIETTIVI 2012/2013

PRIMO BIENNIO		
CONOSCENZE	COMPETENZE	CAPACITA'
Conoscere i principali effetti del movimento a carico degli apparati con cenni sulle metodiche di allenamento correlate all'attività pratica.	Essere in grado di migliorare le personali capacità motorie (resistenza, forza, velocità e mobilità articolare).	Avere controllo del corpo Percepire sensazioni
Conoscere le modalità operative per migliorare le proprie capacità coordinative.	Essere in grado di apprendere ed eseguire in modo efficace nuovi gesti motori.	Saper realizzare movimenti complessi in situazioni inusuali o variate.
Conoscere le caratteristiche tecniche delle discipline praticate	Saper eseguire correttamente i gesti tecnici essenziali.	Acquisire progressivamente capacità trasferibili al di fuori della scuola attraverso la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali.
Conoscere gli elementi tattici di squadra e le principali regole di gioco.	Saper applicare tattiche elementari in situazioni di gioco ed essere in grado di giocare in situazioni semplificate.	Collaborare e socializzare nelle attività organizzate in gruppi di lavoro; Acquisire capacità trasferibili al tempo libero.
Conoscere l'apparato osteoarticolare ed i problemi legati all'ipocinesi	Riconoscere le posture corrette e limitare i vizi del portamento	Saper riconoscere forma e funzioni
Conoscere i principi dell'alimentazione bilanciata e le patologie legate alla cattiva alimentazione	Sapere perché l'alimentazione ed il movimento prevengono patologie come l'anoressia, la bulimia e l'obesità	Saper trasformare tali conoscenze in educazione permanente. Calcolare il fabbisogno calorico giornaliero e distribuire i cibi durante la giornata

EDUCAZIONE FISICA - OBIETTIVI 2012/2013

SECONDO BIENNIO		
CONOSCENZE	COMPETENZE	CAPACITA'
Le capacità motorie condizionali e coordinative	Mantenere un carico di lavoro per tempi gradualmente crescenti.	Avere controllo del corpo Percepire sensazioni interne al corpo
Regolamento delle discipline sportive praticate	Saper affrontare una competizione sportiva.	Accettare le regole del gruppo
Organi ed apparati del corpo umano (sistema muscolare, sistema nervoso)	Riconoscere le aree del sistema neuromuscolare	Saper riconoscere forma e funzioni
Fondamentali individuali di squadra e tattiche degli sport praticati.	Risolvere tecnicamente e tatticamente problemi di gioco.	Percezione spaziale e temporale
Metodi di allenamento della forza e della velocità	Saper programmare e realizzare attività specifiche per potenziarle	Controllare i parametri quantità ed intensità
L'allenamento sportivo	Applicare teorie per raggiungere obiettivi specifici	Controllare i parametri quantità ed intensità
Elementi base del primo soccorso	Trattamento degli infortuni comuni, saper eseguire la rianimazione cardiocircolatoria	Riconoscere tipo e gravità dei traumi, sentire le funzioni vitali
Il doping	Riconoscere integratori alimentari e sostanze dopanti	Classificare le sostanze per gruppi di appartenenza

EDUCAZIONE FISICA - OBIETTIVI 2012/2013

QUINTO ANNO		
CONOSCENZE	COMPETENZE	CAPACITA'
Le capacità motorie sensopercettive, coordinative e condizionali	Mantenere un carico di lavoro per tempi gradualmente crescenti. Adattare i movimenti a situazioni mutevoli	Avere controllo del corpo Percepire sensazioni interne al corpo in modo efficace ed economico
Regolamento delle discipline sportive praticate	Saper organizzare, arbitrare una competizione sportiva	Accettare le regole del gruppo
Fondamentali individuali di squadra e tattiche degli sport praticati.	Risolvere tecnicamente e tatticamente problemi di gioco	Percezione spaziale e temporale
L'allenamento sportivo e sua periodizzazione	Applicare teorie per raggiungere obiettivi specifici	Controllare i parametri quantità ed intensità
L'emotività e sua influenza sulle prestazioni in genere	Saper gestire corpo ed azioni in situazioni di stress.	Riconoscere le principali manifestazioni emotive
Il pronto soccorso	Trattamento degli infortuni comuni - saper eseguire la rianimazione cardiocircolatorio	Riconoscere tipo e gravità- sentire le funzioni vitali dell'infortunato
Il doping	Riconoscere integratori alimentari e sostanze dopanti	Classificare le sostanze per gruppi di appartenenza
L'allenamento sportivo	Applicare teorie per raggiungere obiettivi specifici	Controllare i parametri quantità ed intensità
L'energetica muscolare	Riconoscere i vari meccanismi energetici degli sport praticati	Adattare il lavoro fisico al meccanismo energetico da potenziare
Le Olimpiadi antiche e moderne	Comprendere il cambiamento e la diversità dei tempi storici	Analizzare, fare collegamenti
Lo sport come fenomeno sociale, culturale, economico e politico	Riconoscere le caratteristiche del sistema socio economico e i risvolti legati agli eventi sportivi	Mettere in relazione eventi e concetti diversi