



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"David Maria Turollo"**

www.istitutoturollo.it - turoldo@istitutoturollo.it

Via Ronco n° 11 – 24019 – ZOGNO (BG) Tel. 0345/92210 – Fax 0345/92523



ANNO SCOLASTICO 2011/2012
EDUCAZIONE FISICA

FINALITÀ DELL'INSEGNAMENTO:

BIENNIO

L'insegnamento dell'educazione fisica si propone le seguenti finalità:

- 1 - L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro-muscolari
- 2 - La maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età
- 3 - Conoscenza e abitudine al rispetto di elementari norme igieniche e alimentari, di prevenzione dagli infortuni e di primo soccorso
- 4 - Avviamento alla pratica sportiva

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Formativi

- 1 - Senso di responsabilità: in relazione agli ambienti, alle persone, alle cose; acquisizione della consapevolezza delle norme di comportamento
- 2 - Capacità di relazione e partecipazione
- 3 - Capacità di organizzazione guidata
- 4 - Impegno

Cognitivi

- 1 - Consapevolezza delle proprie qualità fisiche
- 2 - Miglioramento delle capacità coordinative semplici e complesse
- 3 - Incremento della mobilità articolare
- 4 - Miglioramento delle capacità fisiologiche
- 5 - Apprendimento di abilità relative al nuoto e all'acquaticità
- 6 - Conoscenza delle regole e pratica di più discipline individuali
- 7 - Conoscenza ed uso corretto di attrezzi idonei alla pratica sportiva
- 8 - Avviamento alla pratica sportiva

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI

- 1 - Tests di valutazione delle capacità organiche e delle abilità motorie
- 2 - Attività ed esercizi a carico naturale
- 3 - Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- 4 - Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi codificati e non
- 5 - Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate
- 6 - Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo
- 7 - Attività sportive individuali: atletica leggera
ginnastica artistica
nuoto
- 8 - Attività sportive di squadra: pallamano
uni-hockey
baseball - softball
rugby
- 9 - Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta relative alle attività svolte
- 10 - Conoscenza delle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni e in caso di incidente

FINALITA' DELL'INSEGNAMENTO:

TRIENNIO

- 1 - L'armonico sviluppo corporeo e motorio attraverso il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari
- 2 - L'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita, e la coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nella società attuale
- 3 - La scoperta e il consolidamento delle attitudini personali in relazione alle attività sportive specifiche e alle attività motorie, che possono evolversi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero
- 4 - La crescita e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulle capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo, attraverso l'esperienza concreta di contatti socio-relazionali costruttivi

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Formativi

- 1 - Maturazione del senso di responsabilità: coscienza dei propri diritti/doveri di persona e di studente
- 2 - Partecipazione alla vita della scuola: capacità di essere parte il più possibile attiva nell'ambiente della classe/istituto e assunzione di responsabilità rispetto ai propri doveri scolastici
- 3 - Capacità di organizzarsi in modo autonomo
- 4 - Impegno

Cognitivi

- 1 - Sicurezza delle proprie capacità
- 2 - Miglioramento delle capacità organiche
- 3 - Conoscenza e pratica delle varie attività sportive
- 4 - Abitudine alla pratica sportiva extrascolastica
- 5 - Capacità di gestione di una o più attività sportive
- 6 - Conoscenza delle norme generali di anatomia e fisiologia
- 7 - Capacità di operare il primo soccorso
- 8 - Conoscenza e pratica delle principali tecniche di difesa personale

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI

- 1 - Attività ed esercizi a carico naturale
- 2 - Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- 3 - Attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi, codificati e non
- 4 - Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate
- 5 - Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo
- 6 - Attività sportive individuali: ginnastica artistica
orienteering
arrampicata sportiva
ginnastica attrezistica
tiro con l'arco
pattinaggio
pesistica
tennis tavolo
- 7 - Attività sportive di squadra: pallacanestro
pallavolo
calcio a 5
rugby
- 8 - Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- 9 - Attività in ambiente naturale: corsa ad orientamento
- 10 - Informazioni sulla teoria del movimento e sulla metodologia dell'allenamento
- 11 - Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta relativa alle attività svolte
- 12 - Conoscenza approfondita sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni e in caso di incidente

METODOLOGIA

Sarà utilizzato prevalentemente il metodo globale, con sconfinamenti saltuari nel metodo analitico. In merito ad alcuni contenuti si opterà invece per la scoperta guidata. Il lavoro sarà svolto sia singolarmente che a coppie o a gruppi. Ogni attività proposta rispetterà il naturale sviluppo fisiologico degli alunni, e si presterà particolare attenzione alla differenziazione del lavoro secondo il sesso. Si opterà per una presentazione chiara, anche se concisa, di ogni unità didattica, soffermandosi sui contenuti e sugli obiettivi, al fine di rendere consapevoli gli alunni del percorso di apprendimento.

STRATEGIE e METODI PER IL RECUPERO IN ITINERE

Dovendo ipotizzare differenti velocità e qualità dell'apprendimento, ed identificandone le cause in differenti stadi di maturazione auxologica, differente spinta motivazionale, differenti potenzialità organiche e neuromuscolari, e differente vissuto motorio, si renderà indispensabile una differenziazione delle proposte operative. Pertanto si privilegeranno lavori per stazioni, con esercitazioni atte a ripercorrere stadi di apprendimento di abilità motorie non consolidate, o capacità tecniche non apprese.

Là dove si presenterà una compresenza in palestra con classi parallele, sarà possibile realizzare un lavoro per moduli, destrutturando la classe e riorganizzando i gruppi di lavoro per capacità omogenee. Sarà così possibile non solo riuscire a perfezionare l'attività di recupero, ma parallelamente creare dei gruppi di approfondimento sotto la sorveglianza dell'insegnante incaricato. In tal caso si evidenzierà il problema della responsabilità legale in caso di infortunio: fatte salve differenti disposizioni rese ufficiali dalla Presidenza, si ritiene che l'insegnante impegnato nello svolgimento del lavoro con quel gruppo sarà responsabile, anche se gli studenti non appartengono ad una classe di cui è titolare, di eventuali mancanze o infortuni.

STRUMENTI

Cronometri, bindelle, palle mediche, bastoni, pinne, maschere, palle di varie forme e dimensioni, salvagenti e tavolette galleggianti, riproduttore di nastri musicali, stuoie, cerchi, funi, spalliere, parallele simmetriche e asimmetriche, cavallo, pedana elastica, trave di equilibrio, trampolino elastico, tappeti di gommapiuma di varie dimensioni, blocchi di partenza, testimoni, ritti e aste per il salto in alto, pesi, dischi, ostacoli, manubri, bilanceri, panche, reti da pallavolo e tennis, canestri da basket, mazze e guanti da baseball, bussole e cartine da orientering, imbragature per arrampicata sportiva, cardiofrequenzimetri, archi e frecce, pattini con ruote in linea.

VERIFICHE

Le verifiche verranno effettuate sia settimanalmente, sotto forma di osservazioni

- sull'impegno
- sulla partecipazione
- sulle capacità di apprendimento
- sulle capacità di organizzazione...

sia periodicamente, ancora con osservazioni e con compilazione di schede di verifica, al fine di controllare la regolarità del processo di apprendimento.

VALUTAZIONE

La valutazione sarà effettuata sulla base di due parametri: - capacità acquisite rispetto ai livelli di partenza
- impegno e partecipazione

Il profitto finale si otterrà dai voti dei suddetti parametri. Verrà inoltre tenuta in considerazione la partecipazione alle varie competizioni d'Istituto, indipendentemente dai risultati ottenuti. Le prove di valutazione si baseranno sull'attività pratica per chi ha partecipato attivamente alle lezioni, utilizzando test in tutte le classi; per coloro che invece hanno beneficiato di esoneri parziali o totali, temporanei o permanenti, le prove di valutazione si baseranno su relazioni scritte ed orali.

CAMPIONATI STUDENTESCHI :

Fase d'Istituto

- 1 - Corsa campestre
- 2 - Gara di sci (slalom gigante e fondo)
- 3 - Gara di nuoto
- 4 - Gara di atletica leggera
- 5 - Torneo di pallavolo
- 7 – Torneo di calcetto
- 6 - Gara di corsa ad orientamento

Fase provinciale

- 1 - Corsa campestre
- 2 - Gara di sci alpino
- 3 - Gara di sci nordico
- 4 - Gara di nuoto
- 5 - Torneo di pallavolo
- 6 - Gara di atletica leggera
- 7 - Gara di ginnastica artistica
- 8 - Gara di corsa ad orientamento

MODULO 1. POTENZIAMENTO FISILOGICO

L'alunno deve essere in grado, dopo aver acquisito conoscenze e abilità, di migliorare le proprie capacità condizionali.

Obiettivo 1A: Resistenza

- ▶ **CONOSCENZA:** sa definire la resistenza, ha le necessarie nozioni anatomo fisiologiche che la regolano; sa che cos'è il tempo di recupero
- ▶ **COMPETENZA:** sa misurare i battiti cardiaci prima e dopo lo sforzo; è in grado di prolungare lo sforzo nel tempo, gestendo i sintomi della fatica
- ▶ **CAPACITA':** Riesce ad esprimere le sue considerazioni sugli esiti conseguiti in relazione alle condizioni di partenza; Sa gestire lo sforzo prolungato nel tempo in relazione al proprio stato di forma e di salute

Obiettivi minimi:

1. saper definire la resistenza
2. essere in grado di prolungare lo sforzo nel tempo gestendo i sintomi della fatica

Obiettivo 1B: Velocità

- ▶ **CONOSCENZA:** sa definire la velocità, possiede le necessarie nozioni che la regolano;
- ▶ **COMPETENZA:** è in grado di eseguire movimenti nel minor tempo possibile
- ▶ **CAPACITA':** riesce ad esprimere le sue considerazioni sugli esiti conseguiti in relazione alle condizioni di partenza;

Obiettivi minimi:

1. saper definire la velocità
2. essere in grado di eseguire movimenti veloci

Obiettivo 1C: Forza

- ▶ **CONOSCENZA:** sa definire la forza, ha le necessarie nozioni anatomo fisiologiche e biomeccaniche che la regolano; conosce i movimenti utili all'irrobustimento dei singoli distretti muscolari
- ▶ **COMPETENZA:** è in grado di contrastare e vincere resistenze esterne
- ▶ **CAPACITA':** riesce a progettare un percorso per lo sviluppo e l'incremento della forza, con la definizione della durata degli esercizi e dei tempi di recupero

Obiettivi minimi:

1. saper definire la forza
2. essere in grado di esprimere ed utilizzare la forza
3. conoscere il modo di utilizzo delle principali macchine per pesistica

Obiettivo 1D: Mobilità articolare

- ▶ **CONOSCENZA:** sa definire la mobilità articolare
- ▶ **COMPETENZA:** riesce a compiere movimenti utilizzando la propria massima escursione articolare
- ▶ **CAPACITA':** è in grado di migliorare l'ampiezza del movimento delle singole articolazioni

Obiettivi minimi:

1. saper definire la mobilità articolare
2. essere in grado di mantenere e migliorare la propria mobilità articolare

MODULO 2: RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

L'alunno deve essere in grado, dopo aver acquisito conoscenze e abilità, di migliorare e perfezionare le proprie capacità coordinative.

Obiettivo 2A: Coordinazione generale e specifica

- ▶ **CONOSCENZA:** sa definire la coordinazione, conosce le necessarie nozioni che la regolano;
- ▶ **COMPETENZA:** è in grado di compiere movimenti adeguati rispetto al fine da raggiungere
- ▶ **CAPACITA':** sa adattarsi con profitto ai cambiamenti imprevisi di situazione; riesce a combinare differenti azioni motorie

Obiettivi minimi:

1. saper definire la coordinazione
2. essere in grado di compiere movimenti efficaci e finalizzati

Obiettivo 2B: Capacità propriocettiva e orientamento nello spazio

- ▶ **CONOSCENZA:** conosce le leggi che regolano l'equilibrio e le informazioni fondamentali riguardanti il sistema sensoriale e propriocettivo
- ▶ **COMPETENZA:** è in grado di adattare la posizione del corpo e dei vari segmenti corporei rispetto a nuove e diversificate situazioni spaziali
- ▶ **CAPACITA':** riesce ad analizzare e rielaborare le informazioni provenienti dal sistema sensoriale e da quello propriocettivo, migliorando le proprie percezioni spazio-temporali

Obiettivi minimi:

1. essere in grado di regolare la posizione del corpo e dei segmenti corporei nello spazio e nel tempo

MODULO 3: CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

L'alunno deve essere in grado di utilizzare in modo controllato la propria energia, di gestirla e renderla produttiva e di indirizzarla ad una sana competitività nei confronti di se stesso e degli altri. Inoltre deve acquisire una consuetudine di lealtà, di civismo e di collaborazione reciproca.

Obiettivo 3A: Capacità di misurarsi con se stesso e con gli altri per il miglioramento delle proprie prestazioni e il superamento di alcune paure

- ▶ **CONOSCENZA:** conosce i propri limiti e le proprie potenzialità, sa esprimere un corretto giudizio di autovalutazione in relazione alle attività proposte
- ▶ **COMPETENZA:** è in grado di agire in base alle proprie capacità effettive, senza sopravvalutarsi o sottovalutarsi, e superare alcune paure
- ▶ **CAPACITA':** riesce a migliorare sia l'aspetto pratico della prestazione, sia la consapevolezza del gesto

Obiettivi minimi:

1. essere in grado di produrre elementi di base nelle singole discipline
2. saper identificare le proprie paure e applicarsi per vincerle

Obiettivo 3B: Conoscenza, applicazione e rispetto dei regolamenti; acquisizione di gesti tecnici e semplici nozioni tattiche

- ▶ **CONOSCENZA:** conosce le regole di alcuni giochi sportivi e possiede le nozioni essenziali riguardanti i fondamentali individuali e di squadra di quelli proposti
- ▶ **COMPETENZA:** sa eseguire correttamente i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi proposti; sa ricoprire un determinato ruolo assegnato
riesce ad arbitrare correttamente
- ▶ **CAPACITA':** sa attuare strategie tattiche durante le situazioni di partita
è in grado di estire l'arbitraggio di una partita

Obiettivi minimi:

1. conosce le nozioni essenziali per poter effettuare correttamente i fondamentali dei giochi di squadra
2. è in grado di effettuare correttamente i fondamentali di almeno un gioco di squadra
3. conosce le regole essenziali dei differenti giochi di squadra

MODULO 4: INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNII E SUL PRIMO SOCCORSO

Obiettivo 4A: Acquisizione di nozioni utili all'apprendimento

- ▶ **CONOSCENZA:** conosce le nozioni teoriche essenziali dei moduli precedenti
- ▶ **COMPETENZA:** è in grado di trasferire le nozioni teoriche apprese ad applicazioni pratiche
- ▶ **CAPACITA':** riesce a trasferire le nozioni teoriche apprese in sistemi integrati

Obiettivi minimi:

L'acquisizione essenziale dei contenuti proposti

Obiettivo 4B: Acquisizione delle fondamentali norme igieniche ed alimentari

- ▶ **CONOSCENZA:** conosce semplici norme igieniche e le nozioni riguardanti l'alimentazione
- ▶ **COMPETENZA:** è in grado di applicare le conoscenze nelle differenti situazioni quotidiane

PIANIFICAZIONE DELL'ATTIVITÀ

1° anno

Sviluppo delle coordinazioni

Nuoto: - galleggiamento
- tuffi dal bordo in piedi e di testa
- nuotate a stile libero, dorso e rana
- virate

Atletica leggera: - corsa veloce con partenza dai blocchi
- corsa di resistenza
- salto in alto
- salto in lungo
- corsa ad ostacoli
- lancio del peso
- lancio del disco
- cambio della staffetta

Giochi sportivi: - baseball
- hockey
- pallamano
- rugby

2° anno

Sviluppo delle coordinazioni

Nuoto: - integrazione delle nuotate del 1° anno
- nuoto pinnato
- apnea
- tuffi dal trampolino

Atletica leggera: - specialità in completamento dal 1° anno

Ginnastica artistica: - elementi di preacrobatica
- capovolte
- posizioni di equilibrio
- verticali
- progressioni a corpo libero codificata

Giochi sportivi: - baseball
- pallamano
- uni-hockey
- rugby

3° anno

Arrampicata sportiva

Basket

Ginnastica artistica: - capovolte in forma diversa
- controllo della verticale e della ruota
- posizioni di equilibrio
- figure ed evoluzioni a corpo libero
- progressione a corpo libero ideata dagli studenti anche con l'utilizzo della musica

Orienteering

Pattinaggio: - tecnica
- figure
- salti

4° anno

Ginnastica attrezzistica: - parallele
- trave

Tennis tavolo - cavallo
- mini-trampolino elastico

Pesistica

Pallavolo

5°anno

Primo soccorso

Giochi sportivi

Tiro con l'arco

Corso di difesa personale (per le classi che aderiscono alla proposta)

Tennis tavolo

Argomento a piacere

Gli insegnanti