

# Programmazione dipartimentale

**Finalità:** l'educazione fisica nel 1° biennio si propone: l'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente; la maturazione della coscienza relativa alla corporeità; l'acquisizione di una cultura del movimento; la scoperta e l'orientamento di attitudini personali verso le attività sportive; l'evoluzione ed il consolidamento di un'equilibrata coscienza sociale. Nel secondo biennio: l'acquisizione del valore della corporeità attraverso attività motorie di espressione e sportive; il consolidamento di una cultura motoria e sportiva; l'approfondimento teorico ed operativo di attività motorie e sportive; l'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé. Nel quinto anno: l'acquisizione ed elaborazione personale di conoscenze, capacità, competenze e di senso critico tali da sviluppare nello studente una cultura della pratica motoria come costume di vita.

**Obiettivi specifici** che ogni studente dovrà acquisire alla fine di ogni anno

## 1° anno

- Controllo motorio segmentario e globale, di gesti ginnici semplici.
- Uso della terminologia specifica (anatomica e tecnica).
- Riconoscere i principi di una dieta sana, stabilendo un rapporto corretto con il cibo.
- Uso delle attrezzature in palestra.
- Acquisizione degli elementi di base di discipline sportive e dei fondamentali individuali
- dei giochi di squadra.
- Conoscenza dei percorsi delle attività motorie per l'acquisizione di comportamenti adeguati ed efficaci al conseguimento e mantenimento di un buono stato di salute, in opposizione al uso scorretto di prodotti "farmacologici" dannosi.

## 2° anno

- Controllo motorio di gesti ginnici complessi (ristrutturazione dello schema motorio).
- Saper praticare specialità sportive individuali e giochi di squadra.
- Saper descrivere, anche se in modo generale, le principali funzioni vitali.
- Sviluppo di capacità condizionali/coordinative.
- Comprendere il valore dei messaggi non verbali analizzando criticamente i propri e quelli degli altri e produrne consapevolmente.

## 3° anno

- Controllo motorio di gesti ginnici in situazioni dinamiche e di volo.
- Acquisizione delle tecniche di specialità sportive e dei fondamentali di squadra.
- Saper svolgere funzioni di giudice/arbitro in specialità sportive e giochi di squadra in ambito scolastico.
- Tecniche espressive e comunicative in lavori di gruppo.
- Saper descrivere, in modo generale, le relazioni tra il corpo e il sistema nervoso.

## 4° anno

- Controllo motorio di gesti ginnici complessi in situazioni dinamiche e di volo.
- Sviluppo, consolidamento di capacità condizionali/coordinative.
- Saper valutare criticamente le proprie capacità e prestazioni anche in riferimento a tabelle specifiche.
  - Acquisizione delle tecniche e delle tattiche dei giochi sportivi.
  - Acquisizione dei valori etici e civili a tutela della salute propria e altrui (stili di vita corretti, donazione sangue, nozioni di primo soccorso).

## 5° anno

- Controllo motorio ed emotivo nella pratica di attività motorie complesse (discipline sportive, giochi di squadra, danza, etc.).
  - Acquisizione di semplici metodologie di allenamento delle capacità condizionali/coordinative/tecniche.
    - Conoscenza dei regolamenti delle discipline sportive e dei giochi sportivi praticati.
    - Pratica del primo soccorso, in ambito delle attività sportive scolastiche (contusioni, distorsioni, crampi, lievi ferite, etc.).
    - Conoscenza della fisiologia e delle relazioni con la sfera emotiva/affettiva, con particolare riferimento al sistema neuro-motorio.

Nel rispetto degli approcci, degli stili di insegnamento, delle strategie dei singoli docenti e delle attrezzature a disposizione vengono individuati i seguenti **contenuti** comuni:

- allenamento delle capacità motorie condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità articolare) e coordinative (coordinazioni segmentarie e dinamico-globali, coordinazione fine, oculo-manuale ed oculo-podalica); schemi motori di base ed in situazioni complesse; educazione posturale; esercizi ai grandi e piccoli attrezzi; esercizi a corpo libero; tecnica e didattica dei fondamentali delle attività sportive a maggiore valenza formativa come: atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano.
- i grandi apparati del corpo umano con particolare riguardo al sistema locomotore e neuromotorio.
- Informazione e riflessioni su tematiche inerenti l'educazione alla salute (alimentazione, sostanze psicotrope, donazione del sangue, stili di vita corretti).

Per ciò che riguarda i **metodi** di lavoro il dipartimento è concorde nel privilegiare le lezioni pratiche con particolare evidenza alle implicazioni teoriche, anche con l'ausilio di sussidi multimediali. Le lezioni potranno essere organizzate per gruppi di interesse e gruppi di livello. Talora si potrà fare ricorso all'individualizzazione dei carichi di lavoro e delle pause di recupero.

Inoltre si prevede la costituzione del centro sportivo, l'organizzazione e la partecipazione ai giochi sportivi studenteschi .

In merito alla **valutazione** vengono definiti i parametri indicati nella seguente griglia:

**Non suff. Suff. Buono Ottimo**

IMPEGNO \_\_\_\_\_

PARTECIPAZIONE \_\_\_\_\_

CAPACITÀ

CONDIZIONALI \_\_\_\_\_

CAPACITÀ

COORDINATIVE \_\_\_\_\_

COMPETENZE DISCIPL. \_\_\_\_\_

Le **verifiche** potranno essere pratiche e teoriche, laddove necessario. Saranno di tipo

**formativo**, in itinere, e **sommative**, al termine del processo di apprendimento Il dipartimento concorda nello stabilire un congruo numero di valutazioni per il trimestre e per il pentamestre

**punto 5:**obiettivi minimi facilitati

**punto 6:** in relazione al piano formativo individualizzato

### **Punto 1 di venerdì**

Il **recupero** verrà effettuato individualizzando al massimo l'intervento dell'insegnante, sollecitando la riflessione dell'alunno sullo schema ideomotorio errato a vantaggio di quello corretto. Laddove possibile, si utilizzerà l'intervento di uno studente che per le sue qualità di eccellenza verrà utilizzato come **tutor**

### **punto 2**

Si cercherà inoltre di valorizzare al massimo gli studenti che presentino doti ed abilità particolarmente spiccate, anche attraverso l'avviamento alla pratica sportiva scolastica.

### **Punto 3**

Inserire indirizzo sportivo come da proposta ministeriale o ancora meglio con finalità propedeutiche all'accesso ad istruzione univesitaria sportiva,paramedica e medica (se di interesse chiedere Prof Saccucci)

### **Punto 4.**non interessati

**Punto5 e8 :**racchette palline beach tennis,porticine calcio portatili,ritti pallacanestro portatili

**Punto 6 e7:**da individuare con cc in rapporto a possibilità ed esigenze

**Punto 9:** adesione a proposte ministeriali

Alle ore 11 conclusi i lavori la seduta è sciolta ,letto approvato e sottoscritto il presente verbale.

Terracina 10 e 11 \09\2015

i Pofessori :