

**LICEO GINNASIO STATALE “BENEDETTO da NORCIA”**  
**Via Saracinesco, 18 - 00171 - Roma**

**Educazione Fisica**

**Programmazione per l'anno scolastico 2011/2012**

**Sezioni: tutte**

Nel predisporre la presente programmazione si è tenuto conto delle esperienze e dei risultati maturati negli anni scolastici precedenti, delle caratteristiche delle strutture sportive e dei mezzi a disposizione dell'Istituto, degli orari di lezione e della scansione per il corrente A.S. di tipo quadrimestrale, delle nuove indicazioni nazionali.

L'insegnamento dell'educazione fisica, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra naturalmente nel concerto dell'azione e nel piano dell'offerta formativa generale della Scuola, nel quale deve correttamente inserirsi, fornendo il suo contributo alla formazione dello studente e del cittadino, considerando che il suo ruolo non è solo quello di agire sulle funzioni, ma anche quello di ampliare le conoscenze sul corpo umano dal punto di vista anatomo-fisiologico, della prevenzione e sull'importante equilibrio che deve instaurarsi tra mente e corpo. In relazione a ciò l'educazione fisica, rivolta alla classe nella sua globalità, è un momento educativo necessario e non una specialità rivolta a chi presenta particolari capacità attitudinali o predisposizioni, anche perché possono verificarsi casi di studenti esonerati dall'attività pratica o con problemi motori, che comunque devono svolgere un appropriato programma.

Gli aspetti concorrenti dell'insegnamento dell'educazione fisica sono: la conoscenza della corporeità anche come mezzo espressivo pur nell'unità fondamentale della persona; l'ordinato sviluppo psicomotorio nel quadro del pieno sviluppo della personalità; la valorizzazione di un ambito privilegiato per lo svolgimento di esperienze formative di vita di gruppo e di partecipazione sociale.

Coerentemente con le predette finalità formative la presente programmazione:

- a) Indica gli obiettivi didattici riferiti all'intero corso di studi.
- b) Indica tali obiettivi in modo uguale per gli alunni e le alunne, tenendo presenti le diversità morfofunzionali e auxologiche nella determinazione quantitativa e qualitativa delle attività.
- c) È stata suddivisa in unità didattiche ( moduli ), tenendo conto che, in generale, nei primi due anni della secondaria superiore i discenti si trovano nel periodo iniziale dell'adolescenza, che è caratterizzato da rapidi e intensi cambiamenti psicofisici, con grande disomogeneità di situazioni personali, e con notevole differenze esistenti fra i due sessi nel processo evolutivo individuale.

Nel triennio gli alunni, in generale, rientrano nella fase dell'adolescenza e l'inizio della giovinezza, con graduale rallentamento dei processi evolutivi, fino alla loro stabilizzazione. Tale periodo di relativa tranquillità si accompagna normalmente ad un certo equilibrio psicofisico, che favorisce le manifestazioni motorie più controllate ed armoniche e aiuta gli studenti a procedere da modelli relazionali di adesione incondizionata al gruppo verso scelte autonome e più personali.

d) Le esercitazioni proposte nelle unità didattiche terranno in debita considerazione un insieme di fattori quali: il livello di partenza degli alunni ( prerequisiti ) e le loro predisposizioni, il ritmo di apprendimento, l'interesse, i risultati scaturiti.

⌘ Obiettivi generali per gli alunni/e del IV ginnasio

- Mantenimento ed eventuale miglioramento della mobilità articolare
- Incremento delle capacità condizionali: resistenza, forza, velocità.
- Miglioramento delle capacità posturali e dinamiche.
- Miglioramento della capacità di percezione spazio - temporale.

- Miglioramento della funzione di coordinazione.
- Favorire la conoscenza e la coscienza di sé e la socializzazione.
- Conoscenza e pratica delle attività sportive.
- Elementi di anatomia e fisiologia.

Modalità:

- Esercizi a corpo libero e a carico naturale.
- esercizi con piccoli attrezzi ( bacchette, palloni medicinali, cerchi, clavette, ostacoli etc...)
- esercizi con grandi attrezzi ( quadro svedese, spalliera, trave, cavallo, trampolino e tappeti paracadute, etc.. )
- esercitazioni ai grandi giochi di squadra : pallavolo, pallacanestro, calcio.
- esercitazioni di atletica leggera : salto in alto, lungo, staffette, velocità, etc.. .

Le verifiche del lavoro svolto avverranno con cadenza mensile, al fine di dar luogo ad eventuali nuove esercitazioni che permettano miglioramenti e recuperi a tutti i discenti, quindi di sostenere lo sviluppo in ciascuno delle qualità fisiche fondamentali e delle relative capacità, il consolidamento e il coordinamento degli schemi motori di base, la formazione di sane abitudini di previdenza e di tutela del proprio organismo.

⌘ Obiettivi generali per alunni del V ginnasio

- Quelli già evidenziati per il IV ginnasio, inoltre
- Fare emergere le attitudini personali
- Controllare e dosare l'impegno muscolare in relazione alla durata della prova.
- Attuare movimenti complessi in forma economica e in situazioni variabili.
- Conoscere e praticare con discreta capacità almeno una disciplina individuale e uno sport di squadra.
- Conoscere le norme elementari di comportamento e di primo soccorso, al fine della prevenzione degli infortuni.
- Conoscenza dei principali apparati dell'organismo umano.

Modalità:

- Esercizi coordinativi semplici e complessi-
- Giochi tecnici semplificati.
- Giochi complessi
- Attività ludico-competitive.

Le verifiche del lavoro svolto avranno cadenze mensili.

⌘ Obiettivi generali per alunni del I liceo

- Incremento delle capacità condizionali: resistenza - velocità - forza -destrezza.
- Utilizzare le esercitazioni per migliorare le proprie prestazioni.
- Acquisizione di consuetudine alla pratica sportiva e motoria.
- Sviluppo di una cultura sportiva e motoria.
- Conoscenza dei principali apparati dell'organismo umano.

Modalità:

- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività sportive individuali.

- Attività sportive di squadra.
- Lezioni teoriche di elementi di anatomia e fisiologia.

Le verifiche del lavoro svolto avranno cadenze mensili.

#### § Obiettivi generali per alunni del II liceo

- L'importanza dell'attività motoria e del mantenimento del peso ideale, al fine di conservare il proprio organismo in buono stato funzionale e di salute.
- Mantenimento della flessibilità e mobilità articolare.
- Acquisizione di consuetudine alla pratica sportiva e motoria
- Sviluppo di una cultura sportiva e motoria.
- Conoscenza delle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni, elementi di primo soccorso, in maniera più approfondita rispetto agli anni precedenti.
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività.
- Approfondimenti inerenti i principali apparati dell'organismo umano.

#### Modalità:

- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività sportive individuali.
- Attività sportive di squadra.
- Lezioni teoriche di anatomia, fisiologia e primo soccorso.

Le verifiche del lavoro svolto avranno cadenze mensili.

#### § Obiettivi generali per alunni del III liceo

Quelli già evidenziati per il II liceo,  
inoltre

- Ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate derivanti dalle attività svolte.
- Conoscere le caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche degli sport praticati.

#### Modalità:

- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività sportive individuali.
- Attività sportive di squadra.
- Lezioni teoriche di anatomia, fisiologia, primo soccorso e dietologia.

Le verifiche del lavoro pratico svolto avranno cadenze mensili.

Per tutte le classi si svolgeranno verifiche scritte a risposta aperta o multipla volte ad accertare l'acquisizione dei contenuti inerenti le lezioni teoriche effettuate.

Coerentemente con le predette finalità formative a conclusione del ciclo liceale lo studente ( ragazzo o ragazza ) deve aver raggiunto le seguenti competenze di base, tenendo ben presenti le diversità morfofunzionali e auxologiche nella determinazione quantitativa e qualitativa delle attività:

- Essere consapevole dell'importanza dell'attività motoria nel mantenere il proprio peso ideale (I.M.C.), al fine di conservare l'organismo in buono stato funzionale e di salute, con tutti i positivi riflessi che ne scaturiranno nello studio e nel lavoro.

- Padroneggiare i fondamentali sportivi per gestire positivamente l'azione di gioco o il particolare esercizio motorio.

- Produrre movimenti di vario tipo e azioni di gioco, nell'ambito degli sport praticati (pallavolo, basket, atletica... ) anche in presenza di ostacoli o contrapposizioni varie.

- Confrontare ed analizzare i fondamentali di due o più sport, individuando le variazioni, le somiglianze e le relazioni, al fine di incrementare il bagaglio motorio e tecnico-tattico.

- Individuare le strategie appropriate per risolvere i problemi di gioco e migliorare il lavoro di squadra e di gruppo, riportando tale esperienza nello studio, nel mondo professionale e del lavoro.

- Utilizzare le regole sportive e l'esperienza acquisita nella pratica sportiva (*fair-play*) per migliorare il rapporto con gli altri, la collettività, l'ambiente.

- Raggiungere una adeguata cultura motoria e sportiva quale costume di vita, con particolare riferimento a quegli aspetti che favoriscano l'acquisizione di capacità trasferibili nel mondo del lavoro, nel tempo libero e al fine di mantenere un elevato grado di salute.

Nel definire le competenze, le abilità e le conoscenze che gli alunni devono raggiungere anno per anno, nel quinquennio liceale, si è tenuto presente che, in generale, nei primi due anni della secondaria superiore i discenti si trovano nel periodo iniziale dell'adolescenza, che è caratterizzato da rapidi e intensi cambiamenti psicofisici, con grande disomogeneità di situazioni personali, e con notevole differenze esistenti fra i due sessi nel processo evolutivo individuale. Invece nel triennio gli alunni, in generale, rientrano nella fase dell'adolescenza e l'inizio della giovinezza, con graduale rallentamento dei processi evolutivi, fino alla loro stabilizzazione. Tale periodo di relativa tranquillità si accompagna normalmente ad un certo equilibrio psicofisico, che favorisce le manifestazioni motorie più controllate ed armoniche e aiuta gli studenti a procedere da modelli relazionali di adesione incondizionata al gruppo verso scelte autonome e più personali.

*Le competenze minime disciplinari per il recupero sono le stesse stabilite nel P.O.F., che permettono all'alunno di ottenere a fine anno una valutazione sufficiente.*

#### IV GINNASIO

Competenze	Abilità	Conoscenze
- Svolgere le esercitazioni e le fasi di gioco degli sport praticati con sufficiente coordinazione e destrezza.	- Possedere sufficiente coordinazione generale  - Possedere sufficiente coordinazione segmentaria a) oculo-manuale b) oculo-podalica  - Possedere sufficiente equilibrio a) statico b) dinamico  - Possedere sufficiente resistenza organica  - Possedere sufficiente agilità e mobilità articolare	- Conoscenza dell'apparato scheletrico, dei paramorfismi e dei dismorfismi. Conoscere esercizi ed attività utili alla prevenzione dei paramorfismi.  - Conoscenza dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio.  - Conoscenza degli elementi teorici e pratici di base per praticare il primo soccorso.  - Conoscenza teorica e pratica dei fondamentali della pallavolo e del basket ( in relazione alle strutture della scuola)

## V GINNASIO

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Svolgere le esercitazioni e le fasi di gioco degli sport praticati con sufficiente coordinazione e destrezza.</li>   <li>- Saper rapportare con sufficiente capacità i propri movimenti o la propria azione di gioco con quella dei compagni di reparto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possedere sufficiente coordinazione generale</li> <li>- Possedere sufficiente coordinazione segmentaria</li>   <li>- Possedere sufficiente agilità e mobilità articolare.</li>   <li>- Possedere sufficiente resistenza organica</li>   <li>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza teorica e pratica dei fondamentali della pallavolo, del basket e di alcune specialità dell'atletica leggera..</li>   <li>- Conoscenza degli elementi teorici e pratici per praticare il primo soccorso.</li>   <li>- Conoscenza dei principi fondamentali per una corretta alimentazione: carboidrati, lipidi, proteine, sali minerali, vitamine, acqua.</li> </ul>

## I LICEO

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper rapportare con sufficiente capacità i propri movimenti o la propria azione di gioco con quella dei compagni di reparto e con quella degli avversari.</li>   <li>- Svolgere le esercitazioni e le fasi di gioco degli sport praticati con sufficiente coordinazione e destrezza ( Pallavolo – Basket – Corsa di velocità con partenza dai blocchi – - Salto in alto e in lungo) .</li>   <li>- Saper utilizzare le qualità fisiche e neuro-nuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possedere sufficienti capacità motorie: resistenza – forza – velocità – agilità e destrezza.</li>   <li>- Rispetto delle normative sportive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza del sistema nervoso e muscolare.</li>   <li>- Conoscenza teorica e pratica dei fondamentali della pallavolo, del basket e di alcune specialità dell'atletica leggera..</li>   <li>- Conoscenza e pratica delle sinergie di reparto nei giochi di squadra praticati (tecnica e tattica).</li> </ul>

## II LICEO

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper rapportare con sufficiente capacità i propri movimenti o la propria azione di gioco con quella dei compagni di reparto e con quella degli avversari.</li> <li>- Svolgere le esercitazioni e le fasi di gioco degli sport praticati con sufficiente coordinazione e destrezza</li> <li>- Saper utilizzare le qualità fisiche e neuro-nuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.</li> <li>- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possedere sufficienti capacità motorie: resistenza – forza – velocità – agilità e destrezza.</li> <li>- Possedere consapevolezza della necessità di rispettare le normative sportive, i compagni, gli avversari e gli impegni assunti.</li> <li>- Capacità di arbitrare una partita negli sport praticati.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza dell'apparato osteo-articolare e muscolare.</li> <li>- Conoscenza degli adattamenti anatomofisiologici dell'organismo all'attività motoria.</li> <li>- Conoscenza e pratica delle sinergie di reparto nei giochi di squadra praticati (tecnica e tattica).</li> <li>- Conoscenza e applicazione dei regolamenti.</li> </ul>

## III LICEO

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper utilizzare le qualità fisiche e neuro-nuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici.</li> </ul> <p>Applicare le conoscenze teoriche e pratiche delle discipline al mantenimento della salute (dinamica).</p> <p>Saper applicare le conoscenze teoriche / pratiche e le norme ai fini della prevenzione degli infortuni e del primo soccorso.</p> <p>Svolgere esercitazioni in cui potenza, velocità, capacità articolare e destrezza trovino il miglior compromesso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possedere sufficienti capacità motorie: resistenza – forza – velocità – agilità e destrezza.</li> <li>- Possedere consapevolezza della necessità di rispettare le normative sportive, i compagni, gli avversari e gli impegni assunti.</li> <li>- Capacità di arbitrare una partita negli sport praticati.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza del problema droghe e <i>Doping</i> sportivo.</li> <li>- Conoscenza degli adattamenti anatomofisiologici dell'organismo all'attività motoria.</li> <li>- Conoscenza dei principi nutritivi, del fabbisogno energetico e dei meccanismi energetici.</li> <li>- Conoscenza e applicazione dei regolamenti.</li> </ul>

Le valutazioni per verificare il livello pratico di preparazione, le capacità, le conoscenze e le competenze acquisite dallo studente prevedono ogni mese due o più delle seguenti prove:

- esercizi sui fondamentali degli sport praticati
- esercizi individuali
- esercizi a coppie
- esercizi in gruppo
- esercizi tipo gara o partita.

Per la componente teorica, inerente gli argomenti studiati, sono previste per ogni quadrimestre una o più delle seguenti prove:

- test a risposta multipla
- test a risposta aperta
- brevi elaborati.

Roma 4 ottobre 2011

I docenti di Educazione Fisica

## **DIPARTIMENTO EDUCAZIONE FISICA VERBALE DELLA RIUNIONE DEL 04/X/2011**

Il giorno 04/X/2011, alle ore 15.00, presso l'aula n°6 di Codesto Liceo si è svolta la riunione del Dipartimento Disciplinare di Educazione Fisica, coordinatrice Prof.ssa Miani Valeria, segretario Prof. Carmine Nori. Presenti tutti i docenti.

La riunione prevedeva i seguenti punti all'ordine del giorno:

- Programmazione annuale A.S. 2011/2012
- Programmi minimi comuni
- Elaborazioni griglie di valutazioni comuni
- Varie ed eventuali

I presenti hanno dibattuto sui punti all'ordine del giorno, in particolare sulla programmazione annuale che ha dovuto tenere presente la *nuove* indicazioni nazionali. Tali nuove indicazioni nazionali, almeno per l'insegnamento dell'attività motoria non hanno dato luogo a cambiamenti rilevanti rispetto alla programmazione quadrimestrale del precedente A.S.. D'altra parte le valutazioni per verificare il livello pratico di preparazione, le capacità, le conoscenze e le competenze acquisite dallo studente prevedono ogni mese due o più delle seguenti prove:

- esercizi sui fondamentali degli sport praticati
- esercizi individuali
- esercizi a coppie
- esercizi in gruppo
- esercizi tipo gara o partita.

Per la componente teorica, inerente gli argomenti studiati, sono previste per ogni quadrimestre una o più delle seguenti prove in classe:

- test a risposta multipla
- test a risposta aperta
- brevi elaborati.

Si allega la programmazione per il corrente A.S. 2011/2012, che contiene oltre ai programmi minimi comuni da svolgere per raggiungere una valutazione sufficiente, anche i criteri di valutazione.

Roma 04/X/2011

Il segretario