

I.P.S.I.A. "O.M. CORBINO" PARTINICO

Programmazione di Educazione Fisica per la classe 2°AEL

A.S. 2018/2019

SITUAZIONE DELLA CLASSE

La classe 2°AEL è una classe a indirizzo Elettronico.

Il gruppo classe è eterogeneo per quanto riguarda i paesi di provenienza: Partinico e paesi limitrofi.

La classe non si presenta omogenea per quanto riguarda la formazione culturale e la preparazione di base. Gli alunni vivono in contesti economici e culturali diversi. Nell'area socio - affettiva la classe non presenta particolari problemi di socializzazione; alcuni studenti mostrano un comportamento vivace, altri una partecipazione passiva al dialogo educativo necessitando di stimoli e sollecitazioni. Un gruppo di allievi è sufficientemente motivato allo studio e mostra fiducia nelle proprie capacità, pochi hanno interessi extrascolastici.

OBIETTIVI FORMATIVI DELLA DISCIPLINA

Se è vero che l'educazione generale costituisce quell'azione tendente a sviluppare tutte le facoltà dell'uomo, non vi è alcun dubbio che anche l'Educazione Fisica persegua lo stesso fine. Essa, infatti, concorrendo, nella peculiarità delle sue tecniche e dei suoi linguaggi, alla formazione integrale dell'adolescente, deve essere inclusa con pieno diritto all'interno di un disegno educativo globale. La scuola è tenuta ad adempiere a questo compito dedicando all'Educazione Fisica interesse e cura non inferiori a quelli rivolti agli altri aspetti dell'educazione generale. L'Educazione Fisica, infatti, gode del privilegio di essere disciplina di formazione integrale dal momento che si rivolge alla personalità totale dell'individuo e svolge la sua funzione educativa sul corpo e sulla psiche del soggetto. Per comprendere ciò basta rifarsi alla teoria della concezione unitaria della persona umana. Il considerare da un lato il muscolo e dall'altro il cervello quasi fossero, dal punto di vista funzionale, due entità distinte, deforma qualsiasi concetto che abbia attinenza con le attività motorie dell'uomo con la loro funzione educativa. Il movimento ginnico, i giochi, le attività sportive e tutte le altre attività che formano il vasto tessuto di cui oggi è corredata l'Educazione Fisica concepita in forma moderna, richiede un impegno globale da parte di chi la pratica. Per comprendere la motricità non è certo sufficiente arrestarsi alla sua espressione finale che è il movimento determinato dalle contrazioni muscolari, ma occorre risalire al sistema nervoso ed all'insieme di sensazioni, sensibilità ed espressioni che ad esso convengono. Il movimento non è solamente esercizio muscolare ma agisce sulla personalità totale dell'individuo e in tutte le sue componenti. Ed è proprio questa la ragione per cui oggi si può asserire che l'educazione corporea, assicurando un migliore sviluppo somatico, funzionale e motorio concorre al consolidamento del carattere, della socialità e del senso civico, ed in una sola parola, all'inserimento consapevole dell'individuo con la pienezza dei propri mezzi in una società civile e democratica. L'azione dell'insegnante di Educazione Fisica deve tendere innanzitutto ad un duplice obiettivo: 1) rendere coscienti gli alunni del significato di Educazione Fisica, della pratica sportiva e di attività motorie e

formative nella scuola e nella vita; 2) creare le premesse perché la pratica del movimento non resti legata solamente al mondo scolastico.

OBIETTIVI EDUCATIVI

Gli obiettivi educativi generali e gli obiettivi educativi operativi sono espressi dal Consiglio di Classe e si possono ricavare dal verbale del C.d.C. di Ottobre.

OBIETTIVI COGNITIVI

Gli obiettivi cognitivi generali e gli obiettivi cognitivi operativi sono espressi dal Consiglio di Classe e si possono ricavare dal verbale del C.d.C. di Ottobre.

OBIETTIVI SPECIFICI

Conoscere

Al termine dell'anno scolastico gli alunni devono conoscere il proprio corpo sia a livello anatomico (struttura) che fisiologico (funzionamento); devono conoscere i processi che si instaurano nel proprio corpo durante l'esercizio fisico. Devono conoscere le proprie caratteristiche psicomotorie (concezione critica del corpo). Devono essere in grado di conoscere le regole principali degli sport più popolari.

Saper fare

Al termine dell'anno scolastico devono saper correre, respirare e muoversi in maniera corretta ed economica. Devono saper rispettare le regole durante i giochi sportivi, ciò è indispensabile per acquisire un certo autocontrollo, preparandosi poi a rispettare le regole che la convivenza in una società civile impone. L'alunno deve avere consapevolezza del proprio ruolo e della propria responsabilità in seno al gruppo (squadra). L'alunno deve saper vivere e lavorare in modo armonico nel gruppo classe.

CONTENUTI

Analisi della situazione iniziale:

Rilevamento delle capacità coordinative, condizionali, abilità sportive.

Saper correre:

Vari tipi di andatura e di corsa, esercizi di pre-attletica generale

Rafforzamento generale:

Esercizi a corpo libero individuali ed a coppie. Circuiti di rafforzamento generale con l'utilizzo di attrezzi codificati.

Giochi tradizionali e popolari:

Apprendimento del gioco, adattamento alla situazione reale, evoluzione e modifica delle regole per raggiungere uno scopo prefissato; invenzioni di nuovi giochi ed eventuale ricerca.

Miglioramento delle capacità coordinative:

Esercizi di coordinazione semplice;

Consolidamento dell'equilibrio dinamico ed in fase di volo:

Esercizi a corpo libero, traslocazioni su piani rialzati, salti con atteggiamenti di volo predeterminati;

Giochi di movimento e pre-sportivi:

Giochi comprendenti in parte o totalmente gli elementi analizzati.

Giochi vari con finalità educative e didattiche, tamburelli.

Giochi propedeutici alla pallavolo.

La forma fisica e esercizio fisico.

Prepararsi all'esercizio fisico: il riscaldamento e l'allenamento.

L'allenamento sportivo;

Le fasi dell'allenamento;

Allenamento e adattamento dell'organismo;

Il sistema muscolare:

Le proprietà del muscolo,

Muscoli striati, muscoli lisci e muscolo cardiaco,

La struttura dei muscoli scheletrici,

I tendini.

Il ventre muscolare

Il fenomeno della contrazione e l'impulso nervoso,

Caratteristiche delle fibre muscolari;

La forma dei muscoli,

Le azioni muscolari,

Muscoli tonici e muscoli fasici,

Muscoli flessori, estensori, adduttori, abduttori e rotatori.

Muscoli agonisti, antagonisti e sinergici.

I tipi di contrazioni muscolare.

Contrazione isotonica isometrica e concentrica.

Atletica leggera:

Le corse veloci:

L'esecuzione del gesto,

La partenza dai blocchi,

Allenamento alla corsa veloce.

Le corse ad ostacoli:

Passaggio dell'ostacolo,
Allenamento alla corsa ad ostacoli.

La staffetta:

La tecnica del cambio.
Allenamento per la staffetta.

Pallacanestro:

Il gioco e le regole fondamentali.
Il terreno di gioco.
Ruolo dei giocatori,
Come si gioca.
Gli arbitri e le infrazioni.
I fondamentali individuali: gioco di gambe, corsa, cambio di velocità,
cambio di direzione.
cambio di senso, presa, passaggio, palleggio e tiro;
Azioni fondamentali, in attacco e in difesa;
Terzo tempo;
Gli schemi difensivi.
Il referto di gara.

LA METODOLOGIA TERRA' CONTO DEI SEGUENTI CRITERI

- Metodo della comunicazione verbale, giustificata da motivazioni tecniche ed educative.
- Gradualità della proposta.
- Dimostrazione diretta da parte dell'insegnante delle attività proposte.
- Alternanza di fasi in cui si dà spazio alla creatività spontanea e fasi in cui si danno indicazioni precise.
- Azioni di controllo, guida, correzione da parte dell'insegnante al fine di far raggiungere agli allievi un autocontrollo psicomotorio.
- Suscitare occasioni in cui venga sperimentata la capacità di organizzazione personale e di gruppo
- Nello svolgimento delle varie attività ci si avvarrà del metodo globale o analitico, a secondo dell'impegno e della difficoltà dell'esercizio proposto.

LA VALUTAZIONE TERRA' CONTO:

- Delle attitudini degli alunni e della loro disponibilità ai diversi tipi di lavoro.
- Dell'impegno dimostrato nel superamento delle difficoltà, del miglioramento delle proprie prestazioni, della partecipazione attiva alle lezioni.
- Del rendimento tecnico nell'arco dell'anno scolastico

LA VERIFICA SI AVVARRA' di

- Osservazione costante dei movimenti tecnici, lezione per lezione, ed il progredire continuo che gli alunni possono evidenziare durante l'arco dell'anno scolastico.
- Prove strutturate sulle attività proposte.
- Colloqui.

Partinico li

L'insegnante