

EDUCAZIONE FISICA (CLASSICO, SCIENTIFICO, SOCIOPEDAGOGICO)

Significato della disciplina

L'Educazione Fisica concorre in modo rilevante al processo complessivo di formazione della persona; in particolare, contribuisce a dare risalto agli aspetti conoscitivi, comunicativi, relazionali, sociali ed espressivi.

Riguardo alle competenze "trasversali" l'educazione fisica contribuisce a sollecitare la capacità di:

- progettare: elaborare da soli o in gruppo, composizioni, sequenze, schemi di lezione ecc. utilizzando gli elementi precedentemente appresi
- comunicare; rappresentare stati d'animo, emozioni; utilizzare linguaggi diversi, compreso quello motorio; saper leggere, interpretare (e riprodurre) gesti motori, espressivi e sportivi individuali e di gruppo
- collaborare e partecipare; saper realizzare attività collettive utilizzando le proprie capacità e tenendo presenti quelle degli altri; saper interagire
- agire in modo responsabile: rispettare regole, spazi e strutture. Riconoscere limiti e potenzialità proprie e altrui
- risolvere problemi: trovare, proporre, praticare soluzioni diverse a problemi nuovi; riconoscere i dati di partenza e i possibili obiettivi

Scansione del programma

La proposta operativa divide il processo di formazione in due periodi ben distinti: il primo, rivolto al biennio, sarà di approccio alla disciplina; il secondo per le classi del triennio verterà su fasi di approfondimento e rielaborazione.

Obiettivi per il biennio

- far emergere in ognuno abilità e attitudini
- acquisire conoscenze essenziali ed aggiornate che permettano ulteriori eventuali approfondimenti dei diversi sport di squadra ed individuali
- acquisire un lessico tecnicamente adeguato
- acquisire la consapevolezza della propria corporeità
- sviluppo di una maggiore sensibilità rispetto al proprio stato di salute psico-fisica

Obiettivi per il triennio

- miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità e mobilità)
- affinamento delle capacità motorie coordinative speciali (equilibrio, orientamento, differenziazione dinamica, anticipazione motoria, ritmizzazione) per un'efficace rappresentazione mentale del corpo in azione
- conoscenza delle caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche di alcune discipline individuali e di squadra
- consolidamento della consapevolezza della propria gestualità

Competenze disciplinari

L'allievo del biennio deve saper:

- eseguire i fondamentali di gioco delle diverse discipline sportive individuali e di squadra realizzate
- utilizzare il linguaggio tecnico specifico della disciplina
- applicare il regolamento delle discipline affrontate
- muoversi in modo consapevole, ordinato, rispettoso di spazi e persone

L'allievo del triennio deve saper:

- eseguire con padronanza i fondamentali di gioco individuali e di squadra
- adottare strategie tattiche
- arbitrare semplici incontri a livello scolastico nelle discipline affrontate
- organizzare in maniera autonoma un'attività motoria adattandola alle proprie caratteristiche.

Il profilo delle competenze appena esposto verrà ripreso in modo più specifico nei piani di lavoro di ciascun docente della disciplina.

Contenuti

I contenuti saranno adattati alla situazione della classe, alle scelte del docente, alle risorse e alle strutture a disposizione.

- Preparazione fisica generale: resistenza, tonificazione muscolare, stretching, mobilità articolare. Esercizi di coordinazione, equilibrio, destrezza, reattività, abilità
- Conoscenza e pratica degli aspetti fondamentali di alcune delle seguenti discipline sportive individuali e di squadra: pallavolo, basket, calcio a 5, atletica, rugby, pallamano, pallatamburello, tennis, baseball, orienteering, difesa personale, nuoto, pattinaggio
- Il movimento come espressione, comunicazione, ricerca: danza, teatro, ginnastica, yoga ecc.