

# PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE ED. FISICA 2017/18

## PRIMO BIENNIO

### **COMPETENZE DI BASE:**

1. praticare gli sport per consolidare l'armonico sviluppo dell'adolescente
2. comprendere e produrre i messaggi non verbali
3. conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità
4. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere
5. sperimentare azioni motorie via più complesse e diversificate per migliorare le proprie capacità coordinative.
6. conoscere ed applicare norme igienico-sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del benessere individuale

### **COMPETENZE DI CITTADINANZA:**

1. rispettare l'insegnante, i compagni e l'ambiente in cui opera
2. collaborare all'interno del gruppo/classe, facendo emergere le proprie potenzialità, coinvolgendo i compagni nelle varie attività svolte per valorizzare anche le caratteristiche individuali.

<b>ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)</b>	<b>CONOSCENZE</b>
Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie (2, 4, 5)	Resistenza (endurance, circuit training e fartlek ) Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale) Velocità (tempo di reazione, skip) Mobilità articolare e stretching
	Ricerca del controllo segmentario agilità (circuiti con piccoli e grandi attrezzi)
Lo sport, le regole e il fair play (1, 2, 4, 5)	Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta elementare) Regole fondamentali Sviluppo del gioco
	Elementi di ginnastica artistica (capovolta avanti, indietro, saltata)
	Atletica Leggera: introduzione alle varie specialità di corsa, salto e lancio
	Basket: fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro a canestro) Regole fondamentali Sviluppo del gioco
	Nuoto: ambientamento ed acquaticità

	Scivolamenti Didattica crawl e dorso
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (3, 6)	Nozioni di base di educazione alimentare

## SECONDO BIENNIO

<p><b>COMPETENZE DI BASE:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali</li> <li>2. praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica</li> <li>3. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere</li> <li>4. saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici</li> <li>5. conoscenza dei fondamenti teorici dell'attività motoria e sportiva</li> </ol> <p><b>COMPETENZE DI CITTADINANZA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. saper organizzare eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola</li> <li>2. prendere coscienza del valore della corporeità per impostare il proprio benessere individuale anche nella quotidianità</li> </ol>
--

ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)	CONOSCENZE
Sviluppo funzionale delle capacità motorie (1, 3, 4)	resistenza (endurance, fartlek) forza (lavoro a carico naturale e con modesti sovraccarichi, lavori in circuito, power training, incremento della forza veloce) velocità (progressioni, scatti, interval training) mobilità articolare e stretching
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (6)	<p>Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante l'attività motoria e sportiva</p> <p>Nuoto (compatibilmente con la disponibilità degli spazi esterni e fondi economici) Tuffo di partenza Didattica crawl, dorso e rana</p> <p>Badminton: Fondamentali (diritto, rovescio, servizio) Regolamento</p> <p>Apparato muscolare e cinesiologia</p>

## QUINTO ANNO

### **COMPETENZE DI BASE:**

1. individuare, organizzare e praticare esercitazioni efficaci per incrementare le capacità coordinative e condizionali
2. praticare gli sport approfondendo la tecnica e la tattica
3. conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica e per saperla mantenere
4. saper valutare le proprie capacità confrontando i propri parametri con tabelle di riferimento, utilizzando grafici e supporti informatici
5. conoscenza dei fondamenti teorici dell'attività motoria e sportiva

### **COMPETENZE DI CITTADINANZA:**

1. saper organizzare eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola
2. maturazione di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano ed attivo

ABILITA' (tra parentesi le competenze di base coinvolte)	CONOSCENZE
Sviluppo funzionale delle capacità motorie (1, 3, 4)	resistenza (endurance, fartlek, interval training) forza (lavoro in circuito, anche con piccoli sovraccarichi) velocità (progressioni, scatti, prove ripetute) mobilità articolare e stretching
Sviluppo e miglioramento delle tecniche sportive specifiche (2, 4, 5)	Tornei individuali, a coppie e a squadre delle varie discipline sportive
	Effetti dell'attività motoria sui principali organi ed apparati del corpo umano
	Teoria dell'allenamento
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (6)	Il doping nello sport

### **TEMPI E TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA**

La valutazione dovrà consentire di apprezzare: capacità esecutiva nelle varie attività; conoscenza teorica delle discipline e dei processi metodologici utilizzati; impegno, partecipazione. Sarà realizzata tramite verifiche costituite da:

- Valutazione oggettiva relativa alla pratica dell'attività motoria. A questo scopo verranno utilizzate griglie specifiche per ogni capacità motoria o abilità indagata e l'osservazione dei miglioramenti conseguiti nell'esecuzione tecnica dei gesti appresi

- Valutazione soggettiva relativa all'impegno, alla partecipazione attiva, all'interesse nella pratica motoria.

Inoltre:

- Prove orali e scritte relative agli argomenti teorici studiati.

Le verifiche scritte e orali e le valutazioni pratiche avranno una funzione di controllo sui livelli raggiunti e sul procedere del percorso educativo e serviranno per determinare adattamenti o variazioni al programma una volta raccolti dati informativi sul livello raggiunto dagli allievi rispetto agli obiettivi.

La scala di valutazione utilizzata andrà dall'1 al 10.

E' prevista la realizzazione di 2 prove pratiche e 1 orale/scritta nel trimestre e 4 prove pratiche e 1 orale/scritta

In merito alle disposizioni sulla valutazione nelle classi con nuovo ordinamento, contenute nella circ. 94 del MPI, i docenti di Educazione Fisica concordano quanto segue:

- Il voto orale farà riferimento alle conoscenze degli studenti riguardo alle attività sportive svolte, ai contenuti tecnico-didattici, ai regolamenti, alle basi anatomo-fisiologiche affrontate durante le lezioni, con riferimento a quanto spiegato durante le lezioni. La modalità di attribuzione potrà avvenire tramite una verifica scritta (quesiti a risposta multipla o domande a risposta breve) o un colloquio orale.
- Il voto pratico farà riferimento alle capacità motorie, alle abilità specifiche e al miglioramento in atto. Per la valutazione si utilizzeranno test motori e osservazione degli studenti in situazioni di gioco.

#### **Prove scritte**

- Tipologia B (domande a risposta breve)
- Quesiti a risposta multipla

CRITERI DI VALUTAZIONE

#### **Criteri di valutazione delle prove scritte**

<b>VOTO</b>	<b>CRITERI DI MASSIMA</b>
1-2	Assoluta mancanza di conoscenze
3-4	Contenuti travisati o gravemente lacunosi
5	Contenuti incerti e incerto sviluppo delle argomentazioni,; carenze e imprecisioni diffuse
6	Contenuti minimi esposti in modo semplice, lineare e globalmente corretto
7-8	Conoscenze soddisfacenti esposte con linguaggio disciplinare adeguato
9-10	Conoscenze approfondite esposte in modo corretto con fluidità espressiva

#### **Criteri di valutazione per l'attribuzione del voto sull'impegno**

Partecipazione attiva alle lezioni, impegno individuale, comportamento corretto e responsabile adeguato alle richieste, interesse per la conoscenza, partecipazione ad una proficua gestione delle attività, coscienza di obiettivi e finalità, buoni rapporti interpersonali.

## **Criteri di valutazione delle prove pratiche**

A questo scopo verranno utilizzate griglie specifiche per ogni capacità motoria o abilità indagata e l'osservazione dei miglioramenti conseguiti nell'esecuzione tecnica dei gesti appresi. Inoltre verranno proposti dei test motori specifici.

### **MODALITA' DI RECUPERO DELLE INSUFFICIENZE NEL PRIMO PERIODO.**

Le prove di recupero di Educazione Fisica saranno di tipo pratico o orale/scritto, in relazione alle carenze evidenziate nel programma svolto e saranno svolte con la modalità del recupero in itinere

### **VARIAZIONI RISPETTO ALLA PROGRAMMAZIONE COMUNE**

Gli insegnanti, sulla base degli impianti e delle attrezzature sportive disponibili, proporranno altre attività tra quelle di seguito elencate:

- Ginnastica aerobica
- Rugby educativo
- Pallamano
- Potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi
- Moduli di teoria dell'attività motoria
- Unihock

### **PROGETTI INTEGRATIVI DELL'OFFERTA FORMATIVA**

#### **• Centro Sportivo Scolastico**

Il Liceo Curie di Meda, sfruttando il trentennale know – how del MEDALAB, ha sempre proposto agli studenti molte iniziative di carattere sportivo che, grazie all'impegno degli insegnanti di Educazione Fisica, hanno consentito all'Istituto di qualificarsi nel territorio e all'estero come una realtà scolastica in cui l'attività motoria rappresenta un momento importante del percorso formativo.

Le attività sportive pomeridiane contribuiscono a non ridurre la scuola a un mero ambito di trasmissione di contenuti, spesso lontana dagli interessi e dalla vita dei ragazzi, ma a farla percepire come luogo in cui tutti gli aspetti della personalità vengono promossi e valorizzati.

Favorire un impatto positivo con la realtà scolastica si rivela spesso un fattore determinante per realizzare all'interno della scuola un clima di collaborazione e di impegno comune.

Nel corso degli anni gli studenti, potendo scegliere tra un ampio ventaglio di opportunità, hanno partecipato in modo attivo alle iniziative proposte e hanno conseguito in alcuni casi anche eccellenti risultati da un punto di vista tecnico (partecipazione alle fasi regionali di corsa campestre e sci alpino e nordico )

Le attività si rivolgono a tutti gli studenti dell'Istituto, con l'intento di rispondere alle molteplici aspettative e di valorizzare le diverse attitudini personali.

#### ***Finalità educative***

Tutela della salute e del benessere psico-fisico, favorendo l'abitudine al movimento e alla pratica sportiva

Socializzazione e senso di appartenenza a un gruppo  
Acquisizione di maggiore sicurezza nelle proprie capacità, fiducia e autostima  
Miglioramento delle abilità riferite alle varie discipline sportive

### **Contenuti**

Vengono proposte attività riferite alle seguenti discipline sportive:

Campestre , nuoto, sci alpino e nordico, pallavolo e beach volley con partecipazione a tornei all'estero, basket 3 Vs 3, arrampicata sportiva, badminton

.Modalità di realizzazione e tempi da Settembre 2017 a Maggio 2018

- ✓ Allenamenti finalizzati alla preparazione atletica, tecnica e tattica nelle varie discipline
- ✓ Organizzazione di gare e test riservati agli studenti dell'Istituto
- ✓ Partecipazione con rappresentative di Istituto ai Giochi Sportivi Studenteschi e ad altre manifestazioni autorizzate da USP e USR o enti internazionali
- ✓ Organizzazione di uscite anche avvalendosi del contributo di esperti esterni per le attività 'open air'. Le spese relative agli esperti esterni saranno a carico degli studenti partecipanti

Referenti: programmazione, organizzazione e conduzione saranno garantite dagli insegnanti di educazione fisica del liceo.

## POTENZIAMENTO DELL'ATTIVITA' CURRICULARE E AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA

Primo biennio

**Arrampicata sportiva – nuoto - trekking – corso di sci alpino e nordico ad adesione libera**

Secondo biennio

**Corso di sci alpino e nordico ad adesione libera – corso di vela ad adesione libere**

Quinto anno

**Conferenza doping “ OFF SIDE “ relatore prof. Antonio La Torre**

**Corso di vela ad adesione libera**

Il coordinatore del gruppo di materia

*Pagani Giuseppe*

Meda - Ottobre 2017