

Il programma di **Educazione Fisica** verrà svolto nel rispetto dei programmi ministeriali (DPR 01.10.1982 n. 908) e tenendo in considerazione il livello di maturazione psicofisica, morale ed intellettuale degli allievi ed il livello di sviluppo motorio raggiunto per la determinazione qualitativa e quantitativa degli esercizi e delle attività. Inoltre, tale programma di insegnamento costituirà, specie nelle classi prime, il logico proseguimento di quanto svolto nella Scuola Media Inferiore.

FINALITA' EDUCATIVE

L'insegnamento dell'educazione fisica si propone le seguenti finalità:

- un armonico sviluppo motorio e corporeo dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle singole qualità fisiche e neuromuscolari;
- una maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale;
- l'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive;
- la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti delle attività motorie e sportive che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo ed al tempo libero;
- l'evoluzione ed il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale basata sulla consapevolezza e sulla capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo, tramite l'esperienza concreta di contatti socio-relazionali soddisfacenti;
- l'affermazione della propria personalità da parte degli alunni al fine di trovare fiducia in sé stessi, anche attraverso il conseguimento del successo nelle prestazioni;
- la ricerca di una propria autonomia responsabile.

OBIETTIVI DISCIPLINARI

NUCLEI FONDANTI:	CORPO, SUA ESPRESSIVITA', CAPACITA' CONDIZIONALI E CAPACITA' COORDINATIVE	LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	IL MOVIMENTO E LA SUA RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE
-------------------------	--	---	---	--

<p>COMPETENZE:</p>	<p>Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità</p> <p>Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta</p>	<p>Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali</p>	<p>Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso.</p>	<p>Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale</p> <p>Sapersi orientare con bussole, mappe, e carte</p> <p>Sapere come equipaggiarsi e abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale</p> <p>Sapere cosa fare per evitare rischi e pericoli</p> <p>Avere comportamenti rispettosi nei confronti della natura</p>
<p>CONOSCENZE</p>	<p>Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo. Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</p>	<p>Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;</p>	<p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.</p>	<p>Conoscere i principali sport praticati in ambiente naturale Orientamento in contesti diversificati Percorsi di trekking Corsa di orientamento</p> <p>Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambienti diversi Conoscere l'Orienteering</p>
<p>ABILITA'</p>	<p>Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale. Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.</p> <p>Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.</p>	<p>Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali.</p>	<p>Adottare un sano stile di vita.</p>	<p>Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale</p>

COMPOR-TAMENTO	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive. Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente.	Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.	Assumere e attivare comportamenti responsabili nei confronti della natura
-----------------------	--	--	--	---

OBIETTIVI MINIMI

Obiettivi e contenuti Minimi disciplinari

A. Potenziamento delle capacità condizionali

Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali:

- RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.
- FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.
- VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. Sviluppo delle capacità coordinative

- Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.
- Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. Conoscenza e pratica delle attività sportive

- Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.
- Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

D. Espressività corporea

- Eseguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione coreografica.
- Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo.

E. Benessere e sicurezza: educazione alla salute

- Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica.
- Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno.
- Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

Al termine delle varie attività proposte, sono previste prove specifiche di verifica per valutare il livello di acquisizione degli obiettivi prefissati e il livello di raggiungimento delle abilità motorie. Nella valutazione della parte pratica verranno presi in considerazione i seguenti parametri:

- Test motori la cui misurazione si riferisce a prove che verificano le abilità motorie in modo oggettivo;
- Valutazione delle capacità di gioco evidenziate dallo studente in tutti i vari giochi sportivi effettuati, valutando non solo il livello di abilità tecnica e tattica raggiunta ma anche il rispetto sia delle regole e dei ruoli, sia verso compagni e che verso avversari;

- Valutazione sia qualitativa che quantitativa dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione attiva alle lezioni;
- La comprensione degli argomenti svolti nelle lezioni di teoria e la capacità di farli propri nelle situazioni pratiche.

La valutazione, inoltre, terrà conto, della situazione di partenza, del grado e della progressione del miglioramento, attraverso l'osservazione diretta e sistematica degli alunni in situazioni di apprendimento e di consolidamento.

Si considererà in modo particolare non soltanto l'attitudine per la materia ma lo sviluppo e la maturazione personale degli alunni.

definizione di criteri valutativi omogenei per la corrispondenza tra voti e livelli di conoscenza e abilità

10	L'alunno ha raggiunto gli obiettivi in modo eccellente: ha una visione globale dei problemi, sa valutare criticamente e apportare contributi personali
9	L'alunno ha raggiunto tutti gli obiettivi in modo ottimale: ha una visione globale dei problemi, sa valutare criticamente e apportare contributi personali.
8	L'alunno ha raggiunto tutti gli obiettivi in modo completo: sa collegare tra loro gli argomenti, li rielabora e li applica anche a situazioni non note.
7	L'alunno ha raggiunto gli obiettivi: conosce in modo preciso e comprende gli argomenti proposti, li collega, e li rielabora applicandoli a situazioni note.
6	L'alunno ha raggiunto gli obiettivi essenziali: conosce e comprende gli argomenti, applica in situazioni note le regole.
5	L'alunno ha parzialmente raggiunto gli obiettivi: conosce e comprende gli argomenti, ma li applica con difficoltà anche in situazioni note.
4	L'alunno non ha raggiunto gli obiettivi: conosce in modo frammentario gli argomenti, commette gravi errori. errori nelle applicazioni e nella comunicazione
3	L'alunno non ha raggiunto nessun obiettivo: non conosce argomenti, applicazioni e terminologia basilari.
1/2	L'alunno non ha raggiunto alcun obiettivo e rifiuta, totalmente di partecipare alle attività.