Educazione fisica

Premessa:
L'educazione fisica ha come obiettivo principale di contribuire alla formazione ed alla maturazione della personalità degli alunni attraverso la conoscenza e la consapevolezza del proprio corpo, l'importanza del movimento per la cura della persona e del benessere e le norme che regolano la pratica sportiva, sviluppando l'abitudine alla lealtà, alla socialità ed alla correttezza reciproca per un corretto avviamento alla attivita'. Si intende creare in loro in loro il giusto spirito sportivo, aiutandoli a migliorare le loro capacità motorie in modo da rispondere adeguatamente ai bisogni dell'alunno.
L'attività motoria rappresenta un elemento determinante per un'azione educativa integrata, per la formazione dei futuri cittadini del mondo, rispettosi dei valori umani, civili e ambientali.
Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra.
Il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e "incontri".
L'attività sportiva promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile. I docenti sono impegnati a trasmettere e a far vivere ai ragazzi i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza
L'esperienza motoria deve connotarsi come "vissuto positivo" , mettendo in risalto la capacita' di fare dell'alunno , rendendolo costantemente protagonista e progressivamente consapevole delle competenze motorie via via acquisite.

Finalita' educative:
L'educazione motoria si ripropone le seguenti finalità:
1. Promuovere la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, con gli altri, con gli oggetti.
2. Contribuire alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere.
3. Acquisizione di stili di vita corretti e salutari come presupposto di una cultura personale indirizzata allo "star bene con se stessi"
4. Valorizzare le esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come prevenzione di ipocinesia, sovrappeso e cattive abitudini alimentari, involuzione delle capacità motorie, precoce abbandono della pratica sportiva e utilizzo di sostanze che inducono dipendenza.
5. Fornire agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona;
6. Offrire occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto col gruppo dei pari.
7. Rappresentare l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive.
8. Stimolare la conoscenza del proprio corpo, l'esplorazione dello spazio, la comunicazione e la relazione con gli altri in modo adeguato ed efficace.

9. Innalzare il livello di autostima legato alle gratificazioni avute dalla possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni.
10. Offrire la possibilità di ampliare progressivamente la propria esperienza, arricchendola di stimoli sempre nuovi.
11. Permettere di acquisire la capacità di modulare e controllare le proprie emozioni soprattutto nelle occasioni in cui si sperimentano la vittoria o la sconfitta
12. Consentire di acquisire la capacità di esprimere istanze comunicative e disagi di varia natura che non sempre si riesce a comunicare con il linguaggio verbale.

Obiettivi specifici di apprendimento:

Gli obiettivi di apprendimento per la classe prima della scuola secondaria di primo grado sono i seguenti: **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:**
1. Percezione e conoscenza del proprio corpo
2. Saper utilizzare le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
3. Utilizzare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni
situazione
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva:
1. Conoscere semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.
2. Comprendere i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco e di sport.
3. Comprendere i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.
Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:
1. Utilizzare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco, in forma originale e creativa.
2. Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.
3. Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati.
4. Saper gestire in modo consapevole le proprie emozioni durante le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.
Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:
1. Essere in grado di riconoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età.
2. Essere in grado distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta.
3. Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.
4. Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.
5. Praticare attivita' di movimento per migliorare la propria efficienza fisica iniziando a riconoscerne i benefici.

Metodologia utilizzata:
I metodi di insegnamento utilizzati nelle scienze motorie e sportive possono essere induttivi (globale) e deduttivi (analitico).
Verrà utilizzato il metodo più adatto o uno di tipo misto :
- i metodi induttivi sono incentrati sull' alunno che da solo scopre le soluzioni , acquista competenze motorie , è creativo (libera esplorazione , scoperta guidata, risoluzione di problemi) ed hanno come obiettivo la realizzazione del processo motorio;

- i metodi deduttivi sono centrati sull'insegnante , che fornisce agli alunni le consegne (soluzioni preconfezionate) ed hanno come unico obiettivo l'ottima realizzazione del prodotto finale (assegnazione di compiti , metodo prescrittivi , metodo analitico sintetico).

Non esistono , comunque , metodi sempre validi : la scelta dei medesimi deve essere improntata al rispetto del principio della polivalenza e sarà in rapporto all'età dei ragazzi , alle loro capacità e al tipo di attività proposta ; i migliori risultati si ottengono con un'opportuna alternanza dei due metodi.
Verra' utilizzato prevalentemente un metodo misto (globale/analitico). Le proposte didattiche partiranno dal semplice per arrivare al difficile.

Classi prime

Unita' di apprendimento:
U.A. Schemi motori e abilita'
Il lessico: le parti del corpo; posizioni; movimenti; impugnature; passo delle impugnature
piani e assi.
U.A. Le capacita' coordinative
U.A. Attivita'pre-sportive e la coordinazione oculo manuale e podalica
U.A. Unikochey
U.A. Resistenza
Il sistema cardiocircolatorio e respiratorio
U.A. Atletica leggera
U.A. Insieme con TraSPORTo per le classi con presenza di disabili

Classi seconde

Unita' di apprendimento: U.A. La pallamano
U.A. Le capacita' motorie: condizionali
U.A. La resistenza
U.A. Acrosport
U.A. "Mi muovo e sto bene"
Il sistema scheletrico e abitudini sbagliate
U.A. La pallacanestro
U.A. La velocita'
U.A. Atletica leggera
U.A. Insieme con TraSPORTo per le classi con presenza di disabili

Classi terze

U.A. Le capacita' motorie: coordinative
U.A. La mobilita' articolare
U.A. La pallavolo
U.A. Ginnastica artistica

U.A. Movimento e percezione
Il sistema nervoso e gli organi di senso
U.A. Le dipendenze
U.A. La forza
Il sistema muscolare
U.A Atletica leggera
U.A. Le Olimpiadi
*** U.A. Il rugby**
*** U.A. Ed. alimentare**

Verifica:
Vengono svolti a inizio anno dei test d'ingresso per valutare il profilo motorio dell'alunno, i suoi punti di forza e debolezza sia da un punto di vista coordinativo che condizionale oltre ad osservarli su alcuni aspetti quali: il rispetto delle regole, degli altri, la collaborazione, la partecipazione attiva e la capacita' di organizzarsi durante lo svolgimento di un gioco–sport.
Le verifiche pratiche saranno prove oggettive e l'osservazione degli indicatori avverra' su apposite griglie. Le verifiche terranno conto delle caratteristiche dell'alunno. Le prove saranno realizzate dall' insegnante appositamente per la classe, il docente osservera' in modo sistematico gli alunni durante l'esecuzione degli esercizi proposti e soprattutto il grado di miglioramento rilevato negli studenti.
La teoria verra' valutata attraverso verifiche orali / scritte delle conoscenze e la valutazione delle riflessioni durante le discussioni in classe.
Le attivita' svolte, i test e le prove verranno analizzate e commentate, cercando di riflettere sulla propria condizione fisica e sulla relazione tra movimento e benessere fisico
La misurazione delle prove oggettive e soggettive avverrà con una percentuale corrispondente ad un voto come da programmazione di classe.