

DIPARTIMENTO DI ED.FISICA

Programmazione attività didattica

Per il biennio, l'attività motoria sarà particolarmente rivolta agli elementi di base per lo sviluppo delle qualità motorie, in modo da favorire la coordinazione e le capacità condizionali e per affrontare le varie metodologie di allenamento.

Le attività saranno basate su elementi iniziali di alcuni sports di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcetto) e individuali (atletica leggera), sia con l'effettuazione di esercizi di preatletica di base, anche con l'ausilio di piccoli attrezzi (bacchette, palloni medicinali, funicelle ecc.). Le attività proposte si realizzeranno cercando il coinvolgimento della totalità degli alunni nel rispetto di se stessi e degli altri.

Argomenti teorici :organi e apparati del corpo umano, norme igienico sanitarie ed alimentari.

Per il triennio le lezioni saranno finalizzate al perfezionamento del gesto tecnico- sportivo, all'autovalutazione , alla conoscenza tecnica e tattica degli sports, ed all'uso e conoscenza di alcuni tra i grandi attrezzi.

Inoltre si svolgeranno lezioni teoriche inerenti argomenti attinenti alla sfera dell'ed. fisica (fisiologia muscolare, alimentazione , pronto soccorso, meccanismi bio-energetici, regole fondamentali degli sports, attività in ambiente naturale ecc.).

Saranno attivati i gruppi sportivi con l'avviamento alla pratica sportiva ed i campionati studenteschi ed inoltre tornei interni ed esterni alla scuola, nonchè adesioni a progetti o attività proposte da altri enti o organizzazioni.

Ai fini della valutazione si terrà conto dell'impegno costante, della partecipazione, del miglioramento evidenziato rispetto ai livelli di partenza, dell'applicazione delle regole e dei principi teorici. Indicatori e descrittori : (1) Partecipa in modo saltuario, scarsa conoscenza dei contenuti tecnici, della terminologia specifica, dei regolamenti degli sports affrontati e delle principali problematiche arbitrali. Voto 3-4. (2) mostra conoscenze parziali riferite agli aspetti più elementari della tecnica e della terminologia. Partecipa in modo discontinuo e con modesto interesse alle attività proposte. Voto 5 . (3) Evidenzia una sufficiente conoscenza dei contenuti e della terminologia. Se guidato partecipa in modo costruttivo alla attività di gruppo. Voto 6. (4) Esprime un buon livello conoscitivo delle tecniche e delle metodologie proprie delle varie discipline sportive. Partecipa regolarmente con disponibilità e interesse. Voto 7-8. (5) Applica i contenuti appresi in modo efficace e personale. Partecipa assiduamente con atteggiamento propositivo e costruttivo. Comprende e usa correttamente il linguaggio specifico e arbitrale. voto 9-10.