

EDUCAZIONE FISICA

1. Obiettivi di sviluppo per l'educazione fisica vedi Tabella allegata

2. Contenuti

I contenuti sono presentati seguendo le indicazioni dei nuovi manuali federali che verranno introdotti nel 2000.

I manuali federali esistenti e la letteratura specifica servono ancora quali supporti didattici e metodologici.

Campi di attività

1. Vivere il proprio corpo, esprimersi e creatività

Gli studenti imparano a conoscere sempre meglio il proprio corpo, a migliorare le proprie capacità di base attraverso la pratica di attività specifiche, espressive e creative (danza, ginnastica ritmica) anche come mezzo di comunicazione e di fiducia in se stessi.

2. Ruotare, oscillare, arrampicare, scivolare ed equilibrio

Ampliare le capacità motorie svolgendo attività di movimento sempre più " controllate " con e ai grandi attrezzi e al suolo.

3. Correre, lanciare e saltare

Affinare le proprie capacità in ambiti più specifici:

- introduzione, perfezionamento, allenamento e ricerca di prestazioni nelle discipline atletiche.
- la corsa come esperienza motoria
- sviluppare e svolgere attività polisportive di resistenza.

4. Giocare

Migliorare le capacità specifiche attraverso la pratica dei grandi giochi di squadra.
Giochi individuali o di gruppo.

5. Altre attività

- sport scolastico facoltativo
- manifestazioni e attività di sede
- campi residenziali (corsi di sci, sci di fondo e snowboard)
- giornate fuori sede (giochi e attività diverse , corsa d'orientamento)
- attività complementari (tornei annuali di sede)

- partecipazione a manifestazioni cantonali
- attività complementari inter e transdisciplinari
- interrelazione tra l' EF con altre discipline scolastiche (biologia, storia, geografia, ecc)

3. Metodologie d'insegnamento

Quale senso attribuire all'educazione fisica e alle attività fisiche e sportive ?

Le motivazioni rispondono ai seguenti bisogni:

1. sentirsi bene, essere in " forma "
2. sperimentare e imparare
3. creare ed esprimersi
4. allenarsi ed eseguire una prestazione
5. cercare una sfida, rivaleggare
6. partecipare, appartenere

Il processo d'apprendimento (triangolo pedagogico) presuppone una differenziazione delle strategie dell'insegnamento e assume quindi un ruolo molto importante nella scelta dei metodi, nella programmazione e nella valutazione.

Gli argomenti comuni assumono pertanto il compito di unificare sensibilmente i contenuti della materia, (non dimentichiamo la situazione logistica molto diversa tra classe e classe nel nostro istituto...) di definirne gli argomenti di valutazione, di verificare gli obiettivi prefissati e di permettere agli allievi di praticare percorsi di apprendimento più o meno equivalenti.

4. Argomenti comuni

Vedi tabella allegata

5. Valutazione

Gli elementi sopra descritti, inseriti nel contesto del processo d'apprendimento, fanno parte integrante della valutazione

che assume pertanto un valore formativo molto importante nei semestri per diventare certificativa alla fine dell'anno scolastico.

Tra gli obiettivi di sviluppo previsti per nel primo biennio i docenti privilegeranno i saper fare senza naturalmente trascurare gli altri saperi.

La nota tiene conto delle seguenti componenti fondamentali :

- le capacità tecniche e di prestazione
- l'atteggiamento complessivo e il progresso dello studente.

4. Argomenti Comuni I + II Liceo

Classi	I LICEO	II LICEO
Campi di attività		
1. Vivere il proprio corpo, espressione e creatività	<ul style="list-style-type: none"> - senso, funzionalità ed esecuzione corretta di esercizi diversi - presentazione di una creazione di gruppo - esecuzione di una danza 	<ul style="list-style-type: none"> - senso, funzionalità ed esecuzione corretta di esercizi diversi - presentazione di una creazione di gruppo con la musica
2. Ruotare, oscillare arrampicare scivolare ed equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> - dalla capriola al salto del pesce - appoggio rovesciato passeggero - rotazioni avanti e indietro ai diversi attrezzi - salti d'appoggio e minitramp - anelli oscillanti 	<ul style="list-style-type: none"> - combinazioni ai grandi attrezzi e al suolo - introduzione all'arrampicata in palestra
3. Correre, lanciare, saltare	<ul style="list-style-type: none"> - corsa: educazione alla corsa aerobica (20 minuti di corsa) - perfezionamento di discipline legate all'atletica 	<ul style="list-style-type: none"> - cross: 5 km circa per i ragazzi 3,5 km circa per le ragazze - perfezionamento salti e lanci
4. Giocare	<ul style="list-style-type: none"> - aspetti tecnico/tattici di base (attacco-difesa) nei giochi di squadra: - calcio, basket, unihoc, pallamano, volley, touchball,... 	<ul style="list-style-type: none"> - perfezionamento tecnico/tattico nei grandi giochi - aspetti tecnico/tattici nel baseball e nei giochi individuali (minitennis, badminton)
5. Altro	<ul style="list-style-type: none"> - corsa d'orientamento - corso residenziale di sci, sci di fondo, snowboard ed escurs.(5 g.) - 30 minuti di nuoto + perfez. stili - corsi complement. (tornei vari) - staffetta castelli - giornata sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> - giornata polisportiva - perf. stili + 30 minuti di nuoto - corsi complement.(tornei vari) - staffetta castelli - giornata sportiva