

EDUCAZIONE FISICA

1. Obiettivi di Sviluppo per l'educazione fisica (tabella allegato 1)

2. Contenuti

I contenuti sono presentati seguendo le indicazioni dei nuovi manuali federali che verranno tradotti in italiano per il 2001.

I manuali federali esistenti e la ricca letteratura specifica esistente costituiscono indispensabili supporti didattici e metodologici.

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. Rotolare, 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, saltare, lanciare

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
- manifestazioni e attività di sede
- campi residenziali (corsi di sci, sci di fondo e snowboard)
- giornate fuori sede (giochi e attività diverse)
- attività complementari (tornei annuali di sede)
- partecipazione a manifestazioni cantonali

- attività complementari inter e transdisciplinari
- interrelazioni tra l'EF e altre materie scolastiche (biologia, storia, ..)

3. Metodologie d'insegnamento e aspetti didattici

Quale senso attribuire all'educazione 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 prestazioni
5. cercare una sfida, rivaleggiare
6. partecipare, appartenere

La persona cresce e si sviluppa nell'ambito delle abilità motorie e nelle dimensioni psicomotoria, relazionale, cognitiva, affettiva, biologica ed espressiva.

Il processo d'apprendimento, che pone l'allievo al centro, presuppone una differenziazione delle strategie dell'insegnamento e assume un ruolo molto importante nella scelta dei metodi, nella programmazione e nella valutazione.

Gli obiettivi di sviluppo(tabella allegato 1) sopra elencati verranno ripresi ed approfonditi nel corso degli studi sull'arco dei quattro anni.

Ogni docente sceglierà gli obiettivi cercando di agire su tutte le competenze e nei tre " saperi ".

Nel primo biennio il docente privilegerà le componenti del saper fare mettendo l'accento sull'aspetto formativo legato al processo di apprendimento e alla valutazione.

Nel secondo biennio si potrà privilegiare l'aspetto del sapere e del saper essere.

Gli argomenti comuni che seguono, concordati tra i docenti, assumono pertanto il compito di unificare sensibilmente i contenuti della materia, (non dimentichiamo la situazione logistica nel nostro Liceo molto diversa tra classe e classe), di definire i criteri di valutazione, di verificare gli obiettivi stabiliti e di permettere agli allievi di percorrere percorsi di apprendimento più o meno equivalenti.

4. Argomenti comuni (Tabella allegato 2)

5. Valutazione

In riferimento agli obiettivi stabiliti i docenti valuteranno le componenti da prendere in considerazione durante le lezioni.

La nota terrà conto delle seguenti componenti fondamentali:

- l'atteggiamento dello studente
- il progresso dello studente
- le capacità tecniche
- le prestazioni

In particolare si ritiene di:

- trattare e valutare almeno un elemento nei campi di attività 1,2,3,4
- trattare e valutare almeno 4 argomenti comuni

6. Osservazioni

La documentazione di lavoro non viene allegata in quanto ad uso interno.

I docenti possono organizzare il lavoro di maturità e/o l'opzione complementare EF.

I piani di studio saranno ufficializzati con il riconoscimento definitivo della nuova Ordinanza di maturità.

4. ARGOMENTI COMUNI

CLASSI CAMPI DI ATTIVITA'	I LICEO	II LICEO	III LICEO	IV LICEO
1. Vivere il proprio corpo, espressione e creatività	- senso, funzionalità ed esecuzione corretta di esercizi diversi - presentazione di una creazione di gruppo - esecuzione di una danza	- senso, funzionalità ed esecuzione corretta di esercizi diversi - presentazione di una creazione di gruppo con la musica	- senso, funzionalità ed esecuzione corretta di esercizi diversi - presentazione di creazioni a coppie o individuali con e senza piccoli attrezzi	- senso, funzionalità ed esecuzione corretta di esercizi diversi - presentazione di creazioni a coppie o individuali con e senza piccoli attrezzi
2. Ruotare, oscillare, arrampicare, scivolare ed equilibrio	- dalla capriola al salto del pesce - appoggio rovesciato passeggero - rotazione avanti e indietro ai diversi attrezzi - salti d'appoggio e minitramp - anelli oscillanti	- combinazioni ai grandi attrezzi e al suolo - introduzione all'arrampicata in palestra	- perfezionamento di elementi per gruppi di capacità e di interesse - arrampicata in palestra	- perfezionamento di elementi per gruppi di capacità e di interesse - arrampicata in palestra
3. Correre, lanciare	- corsa: educazione alla corsa aerobica (20 minuti di corsa) - perfezionamento di	- cross: 5 km circa per i ragazzi 3.5 km circa per le ragazze	- perfezionamento e allenamento personale o a gruppi - cross	- scelta e applicazioni con mezzi diversi (pattini in-line, rampichino, ...)

saltare	discipline legate all'atletica	- perfezionamento salti e lanci	- applicazioni con mezzi diversi (pattini in-line, ...)	
4. Giocare	- aspetti tecnico/tattici di base (attacco-difesa) nei giochi di squadra - calcio, basket, unihockey, pallamano, volley, touchball, ...	- aspetti tecnico/tattici nei giochi di squadra - aspetti tecnico/tattici nel baseball e nei giochi individuali (minitennis, badmington)	- miglioramento tecnico/tattico nei giochi di squadra - perfezionamento nei giochi individuali	- introduzione e perfezionamento di attività a scelta - perfezionamento dei giochi appresi - tennis, squash, badmington
5. Altro	- corsa d'orientamento - corso residenziale di sci, sci di fondo, snowboard ed escursionismo (5 giorni) - 30 minuti di nuoto + perfezionamento stili - corsi complementari (tornei) - staffetta castelli - giornata sportiva	- giornata polisportiva - 30 minuti di nuoto + perfezionamento stili - corsi complementari (tornei) - staffetta castelli - giornata sportiva	- escursione in montagna (2 giorni) - corsi complementari (tornei) - staffetta castelli - giornata sportiva	- corsi complementari (tornei) - staffetta castelli - giornata sportiva

1. OBIETTIVI DI SVILUPPO PER L'EDUCAZIONE FISICA

LICEO CANTONALE DI BELLINZONA
Classi: I, II, III, IV

Competenze	Competenze sociali, etiche e politiche	Competenze intellettuali	Competenze comunicative, culturali ed estetiche	Competenze nell'ambito dell'universo individuale	Competenze nell'ambito dell'informazione, tecniche di apprendimento, strumenti
Ambito Dimensione	DIMENSIONE RELAZIONALE	DIMENSIONE COGNITIVA	DIMENSIONE ESPRESSIVA	DIMENSIONE BIOLOGICA, PSICOMOTORIA ED AFFETTIVA	APPROFONDIMENTO NELL'AMBITO DELLE ABILITA' MOTORIE
SAPERE	- conoscere il senso e le regole del rispetto - conoscere le regole del comportamento nei diversi ambiti dello sport - conoscere il ruolo di interazione nella pratica di attività sociomotorie	- conoscere il ruolo dell'azione motoria - conoscere i principi che regolano la preparazione alle attività fisiche - conoscere i mezzi necessari per la pratica di differenti attività	- conoscere alcune tecniche espressive corporee - conoscere le possibilità espressive del corpo, del movimento e dello gesto - conoscere le dimensioni culturali, etiche, economiche e sociali dei grandi avvenimenti sportivi	- conoscere il funzionamento del proprio corpo e dei fattori della condizione fisica - conoscere e differenziare stati d'animo, sentimenti ed emozioni e comprenderne l'importanza in relazione all'azione motoria	- saper che l'abilità motoria è un elemento centrale delle condotte motorie - conoscere gli elementi fondamentali delle attività tecniche svolte
SAPER FARE	- volutare ed adattare il proprio comportamento alle situazioni sperimentate - l'autonomia attraverso attività individuali e di gruppo - attribuire il giusto valore alla vittoria e allo sconfitta	- applicare le regole stabilite e riflettere sulle attività svolte - osservare e valutare le proprie capacità e quelle degli altri in relazione a criteri stabiliti - utilizzare le nozioni acquisite in altre discipline per coprire meglio l'attività motoria	- utilizzare il proprio corpo in modo espressivo e creativo - essere in grado di svolgere piccole produzioni di gruppo o individuali	- migliorare la propria condizione fisica - rispettare le norme igieniche - migliorare le proprie capacità coordinative - prendere coscienza di alcuni stati d'animo legati all'attività motoria - gestire le emozioni	- migliorare le abilità motorie con strumenti e in situazioni diversi - arricchire il repertorio delle capacità motorie e delle esperienze - migliorare la qualità - muoversi in funzione di principi tattici
SAPER ESSERE	rispettare gli altri, le altrui opinioni ed essere disponibili	proporsi ed avere spirito di iniziativa	superare eventuali disagio nelle attività motorie di tipo espressivo	- consapevoli dei propri limiti - attenti alle sensazioni provenienti dal proprio corpo - disponibili ad un approfondimento della conoscenza di se stesso	- disponibili a nuovi apprendimenti - determinato ed assiduo nell'apprendimento