

Piano didattico annuale

a.s. 2021/22

Liceo Classico

Classe: III ^ B

Materia: ED. FISICA

Docente: BARONE FRANCESCO A. Ore di lezione curricolari: 2

## 1. Profilo della classe

La classe III classico, sezione B è composta da 17 allievi. Il livello è decisamente soddisfacente con alcuni allievi che spiccano per le buone qualità motorie.

L'approccio alla disciplina è buono e propositivo.

## 2. Obiettivi formativi e finalità educative

L'azione didattica ed educativa propria della scuola salesiana ha il suo fulcro nel binomio "buoni cristiani e onesti cittadini" (don Bosco). Gli obiettivi formativi che il docente si prefigge sono, dunque, i seguenti:

- educare i ragazzi alla lealtà e all'onestà di comportamento nei confronti di docenti e compagni;
- educare i ragazzi al dialogo nel lavoro in classe e nei momenti di animazione;
- educare i ragazzi alla condivisione e all'ascolto;
- educare i ragazzi al rispetto del regolamento;
- educare i ragazzi all'ordine, alla precisione e alla puntualità.

## 3. Programma

### Obiettivi generali dell'apprendimento

L'intervento sarà rivolto al raggiungimento sia di obiettivi trasversali relativi al vivere comunitario e scolastico, sia al raggiungimento di obiettivi didattici specifici evidenziati nella riunione di area.

Tra i primi si indicano quelli più direttamente coinvolti nello svolgimento dell'attività della Educazione Fisica, validi sia per il *biennio* che per il *triennio* ed in particolare:

#### ● PARTECIPAZIONE AL LAVORO DI CLASSE

- l'impegno espresso da disponibilità e metodo di lavoro
- la partecipazione attiva non solo nei confronti delle attività più congeniali
- la richiesta di spiegazioni e approfondimenti
- l'attenzione e partecipazione espresse anche in caso di mancata partecipazione diretta alle lezioni (esoneri/giustificazioni).

#### ● ASSUNZIONE DI REGOLE DI COMPORTAMENTO

- frequentare in modo regolare
- rispettare gli orari e non attardarsi negli spogliatoi durante il cambio d'abito e mantenere in questo luogo un comportamento decoroso
- giustificare correttamente l'indisposizione temporanea o altri periodi più lunghi che costringono al riposo dalla parte pratica, nel rispetto delle regole concordate con l'insegnante.
- non assumere comportamenti di eccessivo disturbo nelle fasi organizzative delle attività
- accettare di lavorare con qualsiasi compagno/a anche di altra classe
- rispettare lo spazio e le attrezzature in uso in palestra o nell'ambiente dove viene svolta la lezione
- rispettare gli impegni presi

### **Obiettivi generali formativi**

- Abituare gli allievi a non crearsi limiti del tipo. "Non ci riesco, non ce la faccio":
- Migliorare le conoscenze motorie di base attraverso l'allenamento e la ripetizione del gesto tecnico
- Suscitare il gusto della ripetizione nel rispetto delle regole e del fair play
- Verificare i progressi ottenuti attraverso prove ripetute nel corso del quinquennio

### **Obiettivi generali didattici**

- Miglioramento delle qualità fisiche (forza, velocità, resistenza e destrezza).
- Affinamento delle funzioni neuro-muscolari (presa di coscienza ed elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee con conseguente controllo del movimento).
- Acquisizione delle capacità operative motorie (cercando di privilegiare le situazioni- problema implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni tecniche-motorie).

### **Obiettivi minimi dell'apprendimento.**

Con obiettivi minimi si intendono i livelli di conoscenze e competenze propri di ciascuna disciplina, che sono considerati indispensabili per il raggiungimento della sufficienza.

In particolare saranno:

#### **• 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.
- VELOCITÀ: essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.
- MOBILITÀ ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

#### **• 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.

#### **• 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.

#### **• 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.

#### **• 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.

### **Contenuti**

L'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva.

A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, hanno acquisito una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

### ***La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive***

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità cognitive, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.

Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgerà attività di diversa durata ed intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare una riflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

### ***Lo sport, le regole ed il fair play***

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticando gli sport, approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

### ***Salute, benessere, sicurezza e prevenzione***

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.

### ***Relazione con l'ambiente naturale***

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggiore difficoltà stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente che nel gruppo.

Attività integrative ed aggiuntive: Tornei tra le classi; partecipazione ai giochi sportivi AGESC.

Uscite per integrare il programma delle varie attività sportive.

## **4. Metodologie didattiche**

Le attività proposte saranno il più possibile variate-differenziate e rispettose della gradualità esecutiva al fine di stimolare la curiosità e l'interesse degli allievi e di offrire loro ampie possibilità di esperienze motorie senza tuttavia perdere di vista i minimi approfondimenti tecnici necessari a consentire apprendimenti duraturi. Si cercherà a tale scopo, di tenere presente le principali preferenze ed inclinazioni del gruppo/classe per quanto riguarda la scelta delle attività. Le lezioni si svolgeranno secondo uno schema collaudato negli anni passati e comunque legato alle esigenze della materia. Ad una fase di riscaldamento generale seguirà sempre una parte centrale tendente o ad allenare e migliorare le qualità fisiche o dedicata alla pratica dei principali sport di squadra oppure alla valutazione atletica dei singoli alunni tramite test e prove attitudinali.

Gli allievi che per motivi di salute non prenderanno parte allo svolgimento delle attività pratiche, saranno impegnati a collaborare con l'insegnante nelle seguenti attività:

- organizzazione del materiale utile allo svolgimento delle lezioni;
- espletamento di compiti di arbitraggio;
- contribuire nel prendere "i tempi" nei test di velocità e nelle prove di resistenza.

Agli allievi esonerati saranno richieste tesine e presentazioni Power-point su argomenti concordati con l'insegnante.

## 5.Valutazione

La valutazione finale, sarà rappresentata dalla media delle verifiche disciplinari teorico/pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite, ma terrà altresì conto dell'impegno, del comportamento, della partecipazione e dell'interesse mostrati da ogni allievo durante le lezioni.

### Metodi di valutazione

In linea con quanto riportato nel PTOF e stabilito dal Regolamento sulla valutazione (DPR 22 giugno 2009 n. 122) e alla C.M. 89 del 18 ottobre 2012, la valutazione del percorso didattico è attuata per mezzo di:

- verifiche pratiche ( test pratici nel campo sportivo o in palestra);
- interrogazioni orali;
- verifiche formative, che non vengono computate ai fini della valutazione e servono per il controllo *in itinere* del processo di apprendimento.

Ai fini della valutazione saranno, inoltre, effettuati il controllo:

- dell' impegno, della partecipazione e della frequenza: relativi a tutto l'anno scolastico e dimostrati non solo nei confronti delle attività più congeniali
- del rispetto delle regole stabilite inizialmente
- dei risultati ottenuti nel raggiungimento degli obiettivi prefissati partendo e valutando le personali capacità iniziali

### Criteri di valutazione

Le prove di verifica saranno svolte con cadenza possibilmente regolare.

Si prevede un numero minimo di tre prove pratiche nel primo trimestre e quattro nel pentamestre. Saranno utilizzate sia griglie di osservazione che contengono performance ben precise, misurabili ed interpretabili, sia l'osservazione diretta da parte dell'insegnante nel rispetto di criteri di *chiarezza e oggettività* in riferimento all'obiettivo da raggiungere. Per la *valutazione numerica* e l'espressione di *giudizi sintetici o analitici* si farà riferimento al P.T.O.F.

Il *range* dei voti riportato nel PTOF va da 2 (rifiuto della prova) a 10 (prova completa e corretta). Le valutazioni sono espresse in decimi, interi o con decimali. Nel calcolo della media aritmetica, il + è da considerarsi come *voto,25*; il voto nella forma *voto/voto* è da intendersi, invece, come *voto,75*.

## 6.Attività di Sostegno e recupero

Attività di sostegno e di recupero saranno attivate qualora fossero necessarie.

## 7.Libri di testo e/o strumenti didattici

Non saranno adottati libri di testo.

Verranno utilizzate dispense e presentazioni powerpoint fornite dall'insegnante.

Torino, 30/10/2021

Prof. Barone Francesco A.

---