



Dipartimento di Educazione Fisica

INTRODUZIONE

In ambito motorio non c'è apprendimento senza esperienza concreta, diretta, personale, pertanto compito del docente sarà **favorire** e **stimolare** le esperienze motorie dell'alunno, aiutandolo ad elaborare gli apprendimenti motori, riconoscendo gli errori e le loro cause e mettendo a punto adeguate procedure di correzione, **mettere in risalto** l'abbondanza di emozioni, relazioni, stati d'animo che il corpo che si muove scatena. La pratica dello sport rappresenterà un ideale contesto nel quale e dal quale è possibile evidenziare ognuno dei temi riferibili al riconoscimento e alla interiorizzazione di comportamenti rispettosi di sé, dei giudici, dei compagni, degli avversari, dei luoghi cioè alla macrocompetenza dell'educazione alla CITTADINANZA.

Sono stati individuati tre grandi campi di intervento di azione educativa. Essi rappresentano segmenti della grande mappa di competenze e capacità riferibili all'educazione fisica e sportiva scolastica. Ciascun docente eseguirà un'accurata valutazione d'ingresso e via via quelle in itinere, ed effettuerà le modifiche al programma che riterrà necessarie:

Macro-Competenza	Conoscere e sviluppare le capacità motorie
<p>Competenze generali di riferimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le capacità condizionali e coordinative. • Utilizzare le abilità motorie di base (camminare, correre, lanciare, saltare, arrampicarsi, ecc.) • Utilizzare consapevolmente l'<i>espressività</i> corporea. • Conoscere le discipline sportive individuali (atletica leggera, orienteering ...) • Conoscere le discipline sportive di squadra (pallavolo, badminton...) • Applicare le abilità motorie fondamentali nelle varie discipline sportive • Saper analizzare l'efficacia motoria. 	

Competenze specifiche disciplinari:

- Padroneggiare le capacità motorie di base.
- Conoscere la meccanica del movimento.
- Padroneggiare dapprima le abilità motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche
- Conoscere e applicare le regole delle diverse discipline sportive.
- Comprendere e applicare i gesti fondamentali delle discipline sportive (pallavolo, badminton, pallatamburello ...).
- Utilizzare consapevolmente le fasi della unità di allenamento (riscaldamento, stretching, lavoro aerobico e anaerobico)

1.1 MOVIMENTO E SPORT

Questa finalità mira a: dotare gli allievi delle conoscenze di base che consentano l'instaurarsi di un'abitudine di vita legata alla pratica motoria-sportiva,

far acquisire le conoscenze di base utili e necessarie per la scelta delle discipline da praticare, aumentare la consapevolezza dei valori dello sport per la formazione di un buon agonista, di un assiduo praticante, di un corretto tifoso, di un appassionato dirigente.

1.2 IL CORPO UMANO

MACRO-COMPETENZA	CONOSCERE ORGANI, STRUTTURE E FUNZIONI DEL CORPO UMANO
Competenze generali di riferimento:	
<ul style="list-style-type: none">• Conosce gli apparati e i sistemi del corpo umano• Conosce le funzioni degli apparati e dei sistemi del corpo umano• Conosce gli effetti fondamentali del movimento sul corpo umano	

1.3 EDUCAZIONE ALLA SALUTE

MACRO-COMPETENZA: ACQUISIRE UNO STILE DI VITA SALUTARE	
--	--

Competenze generali di riferimento:

- Ha consapevolezza delle abitudini di vita proprie e degli altri
- Sa individuare e distinguere situazioni di malessere e di disagio
- Ha consapevolezza delle alterazioni psicofisiche connesse ai comportamenti inadeguati
- Ha consapevolezza delle possibilità di prevenzione dei rischi per la salute
- Ha consapevolezza delle possibilità di prestare soccorso
- Conosce gli effetti e danni derivanti dall'abuso di Alcool
- Conosce gli effetti e i danni derivanti dal fumo.

Competenze specifiche disciplinari:

- Comprende il concetto di salute
- Conosce i principi nutritivi e sa mettere in evidenza le loro funzioni metaboliche
- Sa individuare e descrivere le caratteristiche di una alimentazione corretta ed equilibrata.
- Conosce e descrive l'apporto nutrizionale di uno sportivo.
- Conosce i traumi da esercizio fisico e sa fornire il primo soccorso.
- Sa descrivere gli effetti delle droghe sull'organismo.

METODOLOGIA

- Cooperative learning
- Lezione frontale
- Problem solving

Sarà comunque dominante il concetto della progressività dello sforzo e delle difficoltà: dal blando all'intenso, dal semplice al complesso