

# **EDUCAZIONE FISICA**

## **Il biennio**

### **FINALITÀ**

L'insegnamento dell'educazione fisica nel biennio, in considerazione delle finalità generali cui tende il Liceo classico europeo oltre che dei profondi mutamenti psicofisici che caratterizzano il giovane di quella età, mentre si propone di perseguire quanto esposto dal corrispondente programma relativo a tutti i bienni iniziali della secondaria superiore, tende con particolare attenzione a:

- far prendere coscienza allo studente del proprio sviluppo corporeo e motorio;
- orientare in forma motivata le attitudini personali nei confronti dell'attività motoria e sportiva;
- fare acquisire una responsabile e razionale consapevolezza della necessità di collaborazione all'interno della collettività.

### **OBIETTIVI DELL'APPRENDIMENTO**

Le ipotesi di lavoro per tendere alle componenti fisiche, cognitive, psichiche e sociali dello studente, nella unitarietà della persona, non possono non considerare la funzionalità neuromuscolare, le capacità motorie e sportive, gli adeguamenti comportamentali e le conoscenze teoriche pertinenti del giovane studente.

Pertanto, nel rispetto della scansione programmatoria, debbono proporre nel biennio, con dimostrazione periodica da parte dello studente

- 1- Lo sviluppo di compiti motori via via più complessi, in situazioni anche inusuali, che richiedano, singolarmente e/o nel loro complesso, l'acquisizione, la definizione e l'affinamento del senso ritmico, spaziale, temporale e dell'equilibrio;
- 2- La realizzazione di gesti e movimenti precisati e non sempre prestabiliti con escursione progressivamente ampia e variata in rapidità e coordinazione, nella ricerca, per lo più, della massima economicità;
- 3- L'espressione e l'interpretazione con il corpo e con il movimento di messaggi interpersonali derivanti dalle attività culturali/motorie tradizionali tipiche anche del territorio e non esclusive del mondo sportivo;
- 4- la sopportazione ed il superamento di carichi di lavoro submassimale protratto nel tempo, nonché di adeguate resistenze (a carico naturale o meno) contenute nell'incremento;
- 5- la conoscenza e la pratica, in ruoli differenziati, di almeno quattro discipline sportive, due individuali e due di squadra;
- 6- il trasferimento di abilità e capacità motorie in realtà ambientali le più diverse ove possibile;
- 7- la conoscenza delle elementari regole preventive e di assistenza nell'ambito dell'infortunistica motoria e sportiva;

- 8- la traduzione pratica delle conoscenze acquisite in progetti motori propri della società attuale.

## CONTENUTI

1. Attività ed esercizi a carico naturale.
2. Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
3. Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.
4. Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione.
5. Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, di situazioni spazio-temporali variate.
6. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
7. Attività sportive individuali. Due specialità da scegliere fra atletica leggera, ginnastica artistica, ginnastica ritmica, pattinaggio, nuoto, sci ecc.
8. Attività sportive di squadra. Due specialità da scegliere fra pallacanestro, pallavolo, calcio, pallamano, ecc.
9. Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
10. Attività tipiche di ambiente naturale (ove è possibile), sport di orientamento, escursioni, campeggio, vela, ecc..
11. Attività espressive codificate e non codificate.
12. Ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate derivanti dalla attività svolta.
13. Informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento relative alle attività.
14. Esercitazioni di assistenza diretta ed indiretta relative alle attività svolte.
15. Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente.

### *Note generali*

*La lista noti prevede una distinzione in attività fondamentali e complementari in quanto la scelta di un attività può essere condizionata dal situazione ambientale e dai mezzi disponibili.*

*Le attività elencate devono essere utilizzate tenendo conto che ciascuna di esse a seconda della metodologia adottata può essere utile al conseguimento di obiettivi diversi.*

## NOTE DI DIDATTICA

Le differenze esistenti fra i due sessi, nell'età considerata assumono valori talora assai divergenti sotto molteplici profili, per cui l'unicità del programma di insegnamento della educazione fisica necessita di scelte metodologiche diversificate articolate ed appropriate in funzione del gruppo cui l'insegnamento è impartito. Il compito è di esclusiva competenza del docente che, tecnicamente preparato, considera, oltre al sesso dei frequentanti, la loro precedente formazione, i livelli raggiunti e quelli presumibili.

L'intensità ed il carico, oltre alla qualità della proposta motoria, richiedono attenzione, non soltanto per gli effetti fisici che possono produrre, ma anche e soprattutto per l'incidenza psicologica che consegue al poco lavoro attivo o allo stress.

La motivazione, inoltre, per la quale vi è adesione con slancio o con sopportazione alla lezione, non deve essere ritenuta accessoria, considerandola ininfluyente di fronte all'obbligatorietà dell'insegnamento stesso, giacché la corrispondenza delle attività alle attese del gruppo e la sollecitazione di attese sopite oppure non ancora identificate rendono, sovente, estremamente efficace e produttivo un itinerario.

Infine, l'utilizzo variato di frequenti contenuti diversi, sebbene nella corrispondenza di obiettivo, è da considerare adeguatamente per soddisfare, da una parte, le differenti propensioni dei singoli, e, dall'altra, in particolar modo, per far sorgere ed orientare le attitudini personali.

Nel pieno rispetto delle scelte attuate dal docente in funzione degli obiettivi perseguiti con il gruppo, si sottolinea l'opportunità di coinvolgere, quanto più possibile, attivamente ed in forma dinamica ogni partecipante, anche nel tendere alla trasmissione di "regole", di principi teorici o di "conoscenze". La staticità, assimilata dallo studente alla lezione in aula, qualora sostituibile con una partecipazione motoria accompagnata da commento e da "richiami teorici" senza dubbio più problematici e faticosi per l'insegnante, risulta normalmente meno penetrabile e disponibile all'acquisizione.

L'impiego del procedimento induttivo o di quello deduttivo, uniti alla soluzione per problemi, al fine degli apprendimenti per il perseguimento degli obiettivi, pare, in corrispondenza alle caratteristiche non soltanto psicologiche dei giovani che frequentano il biennio, debba mantenere una corrispondente distribuzione iniziale.

L'analisi del particolare, tuttavia, verso la conclusione del biennio - prima ancora per il gruppo femminile - risulta divenire prevalente sia per la maggiore esigenza di richiamo alla costanza, sia per la più definita capacità del giovane alla sintesi.

## **VERIFICHE E VALUTAZIONE**

Premesso che il moderno insegnamento alla educazione fisica scolastica non privilegia la fine acquisizione definitiva del gesto motorio o sportivo da parte dello studente, né si prefigge di competere in tal senso con la "società", ma si propone come agenzia la più qualificata per la trasmissione alla collettività di una conoscenza pratica/teorica del movimento umano, nell'ottica della formazione di una cultura motoria e sportiva nel giovane e nel cittadino, anche europeo, non suggestionato dalla prestazione né condizionato dai mass media, diviene essenziale che l'insegnante superi l'esclusivo, abituale ed ancora radicato concetto di qualità, quantità e precisione del comportamento "gestuale" individuale, ai fini della valutazione.

Egli pur facendo riferimento alla motricità ed allo sport, che restano i contenuti essenziali dell'insegnamento, è chiamato, per coerente risposta agli obiettivi specifici, a verificare, attraverso le prestazioni "fisiche" dell'interessato e/o di altri componenti il gruppo, l'adeguatezza e la profondità di incidenza delle personali proposte avanzate ed il progredire formativo/educativo di ogni singolo allievo, ancorché "esonerato" o handicappato.

Prove pratiche, pertanto, sia riferite alla dimostrazione motoria individuale dello studente, sia derivate dalla proposta e/o dalla gestione e conduzione di

esercitazioni e di incontri sportivi di gruppi o di classe fornite dal medesimo, possono essere accompagnate da brevi prove orali, test o questionari

Il lavoro con i colleghi, preposti ad altri insegnamenti e compartecipi interdisciplinariamente alla programmazione, diviene indispensabile ed arricchente presupposto alla stesura di prove di verifica di ingresso e periodiche che, superando l'esclusivo particolare motorio e gestuale, sfocino nella dimensione culturale più attuale della educazione fisica scolastica e delle altre discipline.

Pur considerando, però, favorevolmente la ricerca di prove "oggettive" di verifica ai fini della valutazione, è essenziale che l'insegnante non venga meno alla costante osservazione sistematica, stante il fatto che l'educazione fisica, facendo parte della categoria delle prestazioni umane complesse, non si identifica con la quantità di prestazione o di conoscenza, ma sovente si interpreta attraverso una qualità peculiare.

## **Il triennio**

### **FINALITÀ.**

L'insegnamento della Educazione Fisica nel triennio, prosecuzione ed evoluzione logica di quanto introdotto nel biennio, si propone le seguenti finalità;

- riconoscimento e rispetto della compartecipazione altrui alla produttività del gruppo (solidarietà, gerarchie, differenziazione delle competenze);
- consolidamento della personale partecipazione alla pratica motoria e sportiva in relazione alle propensioni ed attitudini soggettive (autovalutazione e costume di vita);
- acquisizione di capacità critica nei confronti dei messaggi provenienti dai mass media relativamente, in particolare, all'attività motoria e sportiva (competenza, tecnica, tattica, organizzativa ed autonomia di giudizio);
- affinamento ed approfondimento delle capacità di elaborazione, produzione e conduzione di proposte motorie e sportive relative anche a differenti ambienti (conoscenza di teorie d'allenamento e dei regolamenti).

### **OBIETTIVI DELL'APPRENDIMENTO**

Gli obiettivi da perseguire e da dimostrare da parte dello studente fanno riferimento prevalente, sebbene elencati in successione numerica, a due distinte facoltà proprie della persona umana: quella cognitiva e quella motoria in senso stretto.

Essi consistono nella dimostrazione di:

- 1- coscienza dei percorsi utilizzati ed utilizzabili per conseguire un miglioramento delle personali capacità coordinative complesse, di resistenza, forza, velocità e della mobilità articolare;
- 2- la conoscenza delle caratteristiche tecniche, tattiche, organizzative e delle metodologie degli sport praticati;
- 3- gli interventi idonei ed opportuni in caso di infortunistica prevalentemente sportiva;
- 4- essere in grado di partecipare in forma attiva ad almeno due discipline

- sportive;
- 5- sapere utilizzare le personali qualità fisiche e neuronali in situazioni motorie diversificate, eventualmente anche in ambiente naturale, che richiedono interventi tecnici specifici;
- 6- di essere competente nella pratica di attività simbolico-espressive sapendone interpretare i contenuti culturali.

## **CONTENUTI**

1. Attività in situazioni significative in relazione all'età degli alunni, ai loro interessi, agli obiettivi tecnici e ai mezzi disponibili:
  - 1.1 a carico naturale e aggiuntivo;
  - 1.2 di opposizione e resistenza;
  - 1.3 con piccoli e grandi attrezzi codificati e non codificati;
  - 1.4 di controllo tonico e della respirazione;
  - 1.5 con varietà di ampiezza e di ritmo; in condizioni spazio-temporali diversificate.
  - 1.6 di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo;
2. Esercitazioni relative a:
  - 2.1 attività sportive individuali e/o di squadra (almeno due);
  - 2.2 l'organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati;
  - 2.3 attività tipiche dell'ambiente naturale (ove è possibile);
  - 2.4 attività espressive;
  - 2.5 l'ideazione, progettazione e realizzazione di attività finalizzate;
  - 2.6 l'assistenza diretta e indiretta connessa alle attività.
3. Informazione e conoscenze relative a:
  - 3.1 la teoria del movimento e delle metodologie riferite alle attività;
  - 3.2 le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso di incidente.

### **Note**

1. Le attività elencate devono essere organizzate e utilizzate in modo da soddisfare le esigenze derivanti dalle particolari caratteristiche delle finalità ed obiettivi del programma
2. l'elenco non prevede la distinzione in attività fondamentali e complementari, in quanto la loro scelta può essere condizionata dalla situazione ambientale e dai mezzi disponibili.

### **NOTE DI DIDATTICA**

Tra le finalità cui tende l'insegnamento dell'educazione fisica nel triennio una le può smezzare nella sostanza tutte: l'acquisizione da parte dello studente, che va strutturandosi verso la dimensione adulta, di autonomia, cosciente e responsabile, relativamente alla scelta eventuale, alla gestione ed alla organizzazione della personale possibilità di partecipazione all'attività motoria e sportiva futura, al di fuori dell'ambiente scolastico proponente.