

LICEO SCIENTIFICO "A. GALLOTTA"
AUTONOMIA N. 60 VIA CADUTI DI BRUXELLES – EBOLI (SA)

ANNO SCOLASTICO 2009/2010

DIPARTIMENTO DI ED.FISICA

DOCENTI:GALLIA GAETANO-FULGIONE MARIA
PANSA ANGELA – TROTTA GERARDINA

PROGETTAZIONE DELL'ACCOGLIENZA.

I primi giorni di scuola saranno dedicati nelle classi prime, ad illustrare in maniera dettagliata il programma da svolgere;

-l'ordinamento scolastico, la disciplina, il regolamento d'istituto il modo in cui i docenti intendono effettuare la verifica e la valutazione.

METODOLOGIA PRESCELTA PER L'ANALISI DELLA SITUAZIONE.

Saranno effettuate delle prove di ingresso, tests che serviranno ai docenti per valutare le conoscenze di base degli alunni, ma, soprattutto per approfondire le conoscenze precedenti e/o colmare le eventuali lacune evidenziate dagli stessi.

Nelle altre classi i primi giorni saranno impegnati per procedere alla revisione degli argomenti dell'anno scolastico trascorso per poi passare alle nuove occasioni di apprendimento.

OBIETTIVI SPECIFICI PER IL BIENNIO

- _Miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie;
- miglioramento delle funzioni articolari;
- miglioramento della coordinazione psico-motoria;
- conoscenze delle regole dei vari sports;
- conoscenza del corpo umano(sistema scheletrico e muscolare)
- miglioramento della socializzazione.

CONTENUTI PER LE CLASSI PRIME (IA-IB-ID-IE-IF-IG-IH).

Corpo libero

Corsa di resistenza, corsa veloce, es.di respirazione, es. di mobilizzazione della colonna, mobilizzazione di tutte le articolazioni a corpo libero, es. in sospensione.

Cavallo

Capovolta con presa addominale. Volteggi al cavallo e cavallina.

Parallele

Entrata con e senza pedana. Passaggi di forza. Cambio di fronte. Oscillazioni in appoggio brachiale e a braccia ritte. Capovolta.

Pallavolo

Fondamentali tecnici individuali: battuta, bagher, palleggio, muro, schiacciata.

Fondamentali tecnici di squadra: ricezione.

Atletica leggera

Corsa veloce e di resistenza, salto in alto, salto in lungo, getto del peso, lancio del disco.

Pallacanestro

PASSAGGI-TIRI A CANESTRO-TERZO TEMPO-FONDAMENTALI TECNICI INDIVIDUALI E DI SQUADRA

CALCIO

Fondamentali tecnici individuali e di squadra

Corpo umano

Sistema scheletrico

OBIETTIVI EDUCATIVI GENERALI.

Obiettivi disciplinari perseguiti nel corso del quinquennio:

- miglioramento di tutte le funzioni organiche;
- consolidamento del carattere, della socialità, del senso civico;
- conoscenza delle tecniche di base e delle tecniche delle varie discipline sportive;
- consolidamento delle abitudini sportive;
- conoscenza teorica del corpo umano;
- capacità di organizzarsi autonomamente.

OBIETTIVI MULTIDISCIPLINARI.

Rispetto delle regole e dei compagni;

- avere capacità di autocontrollo;
- saper lavorare in gruppo;
- riconoscere i propri limiti;
- saper usare un linguaggio adeguato alla disciplina;
- conoscere le linee essenziali del programma svolto.

COMPETENZE GENERALI DA PERSEGUIRE

RESISTENZA –FORZA –VELOCITA’

-Saper controllare la capacità di resistere a lungo, produrre forza o compiere un gesto veloce migliorando nel tempo, sensibilmente, le proprie prestazioni.

COORDINAZIONE

- miglioramento delle capacità di risolvere problemi a livello motorio in modo adeguato agli obiettivi prefissati, che sono alla base per l’apprendimento di tutte le

abilità motorie e sportive.

DEFINIZIONI DEI SAPERI MINIMI PER MATERIA.

Conoscenza dei fondamentali di base dei vari sport;

-capacità di rielaborazione degli schemi motori di base;

-conoscenza del regolamento degli sport praticati;

-sufficiente coordinazione neuro-muscolare;

-buona mobilità articolare.

PROPOSTE DI RACCORDI TRA PROGRAMMI DELLE SINGOLE CLASSI.

Durante l'anno scolastico non mancheranno agli allievi momenti di confronto con i compagni delle classi parallele. I docenti di ed. fisica, di comune accordo, organizzeranno tornei sportivi di calcio pallavolo e tennis da tavolo. Saranno queste occasioni di socializzazione e aggregazione. Essi saranno organizzatori, giocatori e arbitri sportivi, esperienze importanti per una migliore crescita.

INDIVIDUAZIONI DI STRATEGIE COMUNI DI INSEGNAMENTO

Lezioni frontali, esercitazioni in gruppo ed individuali con e senza attrezzi, esercizio a coppie, lezioni all'aria aperta. Lezioni con l'ausilio di audiovisivi. Lavori di ricerca.

CRITERI DI VERIFICA E VALUTAZIONI.

La costante osservazione degli allievi durante le esercitazioni, permetterà ai docenti di verificare di volta in volta la buona esecuzione della tecnica, la partecipazione, l'interesse, l'impegno. Dove ci sarà bisogno si adotteranno tecniche diverse per il raggiungimento dello stesso obiettivo.

PROPOSTE PER LE ATTIVITA' INTEGRATIVE

I docenti di educazione fisica ritengono utile la partecipazione degli allievi ai " CAMPIONATI STUDENTESCHI": e "ALL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE"

La conoscenza dello sport e dei corretti stili di vita attraverso un'esperienza vissuta sono obiettivi fondamentali di questi progetti perché una volta conseguiti avranno modo, poi, di svilupparsi in tutte le attività quotidiane.

CONTENUTI PER LE CLASSI SECONDE (IIA-IIB-IID-IIE-IIF-IIG-IIH).

Corpo libero

Corsa di resistenza, corsa veloce, es.di respirazione, es. di mobilizzazione della colonna, mobilizzazione di tutte le articolazioni a corpo libero, es. in sospensione.

Cavallo

Capovolta con presa addominale. Volteggi al cavallo e cavallina.

Parallele

Entrata con e senza pedana. Passaggi di forza. Cambio di fronte. Oscillazioni in appoggio brachiale e a braccia ritte. Capovolta.

Pallavolo

Fondamentali tecnici individuali: battuta, bagher, palleggio, muro, schiacciata.

Fondamentali tecnici di squadra: ricezione.

Atletica leggera

Corsa veloce e di resistenza, salto in alto, salto in lungo, getto del peso, lancio del disco.

Pallacanestro

PASSAGGI-TIRI A CANESTRO-TERZO TEMPO-FONDAMENTALI TECNICI INDIVIDUALI E DI SQUADRA

CALCIO

Fondamentali tecnici individuali e di squadra

Corpo umano

Sistema scheletrico

OBIETTIVI EDUCATIVI GENERALI.

Obiettivi disciplinari perseguiti nel corso del quinquennio:

- miglioramento di tutte le funzioni organiche;
- consolidamento del carattere, della socialità, del senso civico;
- conoscenza delle tecniche di base e delle tecniche delle varie discipline sportive;
- consolidamento delle abitudini sportive;
- conoscenza teorica del corpo umano;
- capacità di organizzarsi autonomamente.

OBIETTIVI MULTIDISCIPLINARI.

Rispetto delle regole e dei compagni;

- avere capacità di autocontrollo;
- saper lavorare in gruppo;
- riconoscere i propri limiti;
- saper usare un linguaggio adeguato alla disciplina;
- conoscere le linee essenziali del programma svolto.

COMPETENZE GENERALI DA PERSEGUIRE

RESISTENZA –FORZA –VELOCITA’

-Saper controllare la capacità di resistere a lungo, produrre forza o compiere un gesto veloce migliorando nel tempo, sensibilmente, le proprie prestazioni.

COORDINAZIONE

- miglioramento delle capacità di risolvere problemi a livello motorio in modo adeguato agli obiettivi prefissati, che sono alla base per l'apprendimento di tutte le abilità motorie e sportive.

DEFINIZIONI DEI SAPERI MINIMI PER MATERIA.

Conoscenza dei fondamentali di base dei vari sport;

-capacità di rielaborazione degli schemi motori di base;

-conoscenza del regolamento degli sport praticati;

-sufficiente coordinazione neuro-muscolare;

-buona mobilità articolare.

PROPOSTE DI RACCORDI TRA PROGRAMMI DELLE SINGOLE CLASSI.

Durante l'anno scolastico non mancheranno agli allievi momenti di confronto con i compagni delle classi parallele. I docenti di ed. fisica, di comune accordo, organizzeranno tornei sportivi di calcio pallavolo e tennis da tavolo. Saranno queste occasioni di socializzazione e aggregazione. Essi saranno organizzatori, giocatori e arbitri sportivi, esperienze importanti per una migliore crescita.

INDIVIDUAZIONI DI STRATEGIE COMUNI DI INSEGNAMENTO

Lezioni frontali, esercitazioni in gruppo ed individuali con e senza attrezzi, esercizio a coppie, lezioni all'aria aperta. Lezioni con l'ausilio di audiovisivi. Lavori di ricerca.

CRITERI DI VERIFICA E VALUTAZIONI.

La costante osservazione degli allievi durante le esercitazioni, permetterà ai docenti di verificare di volta in volta la buona esecuzione della tecnica, la partecipazione, l'interesse, l'impegno. Dove ci sarà bisogno si adotteranno tecniche diverse per il raggiungimento dello stesso obiettivo.

PROPOSTE PER LE ATTIVITA' INTEGRATIVE

I docenti di educazione fisica ritengono utile la partecipazione degli allievi ai " CAMPIONATI STUDENTESCHI": e "ALL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE"

La conoscenza dello sport e dei corretti stili di vita attraverso un'esperienza vissuta sono obiettivi fondamentali di questi progetti perché una volta conseguiti avranno modo, poi, di svilupparsi in tutte le attività quotidiane.

PROGRAMMAZIONE PER LE CLASSI TERZE E QUARTE

CONTENUTI PER LE CLASSI TERZE (IIIA-III B-III D-III E-III F-III G-III H)

Corpo libero

Verticale a tre appoggi, verticale ritta, capovolta avanti, capovolta indietro
rondata, ruota.

Esercizi di respirazione, es.addominali, es.dorsali, es. di mobilizzazione di tutte le articolazioni, es. di potenziamento muscolare arti sup. ed inf.

Cavallo

Volteggio divaricato, frammezzo, fase di volo, battuta alla pedana olimpica, ribaltata.

Parallele

Entrata kippe, capovolta, oscillazioni brachiali, cambio di fronte, oscillazioni ritte, squadra, verticale a tre appoggi, uscita.

Pallavolo

Fondamentali tecnici individuali: battuta a tennis, battuta in fase di volo.

Bagher semplice, in tuffo, con un solo braccio. Palleggio semplice ed in sospensione. Schiacciata dalle varie posizioni sotto rete e dalla seconda linea. Vari sistemi di muro a 1 a 2 a 3 giocatori.

Fondamentali tecnici di squadra: vari schemi di attacco e di difesa.

ATLETICA LEGGERA

100 MT piani - staffetta 4x100 - 110 hs m – salto in lungo –

salto in alto: fosbury – mezzofondo -. fondo

Getto del peso con rotazione- lancio del disco -

passaggio dell'ostacolo - 100 hs

CORPO UMANO

Sistema scheletrico-Sistema muscolare-Sistema nervoso-Apparato cardio respiratorio .

CONTENUTI PER LE CLASSI QUARTE (IVA-IVB-IVC-IVE-IVF-IVG-IVH)

Corpo libero

Verticale a tre appoggi, verticale ritta, capovolta avanti, capovolta indietro
rondata, ruota.

Esercizi di respirazione, es.addominali, es.dorsali, es. di mobilizzazione di tutte le articolazioni, es. di potenziamento muscolare arti sup. ed inf.

Cavallo

Volteggio divaricato, frammezzo, fase di volo, battuta alla pedana olimpica, ribaltata.

Parallele

Entrata kippe, capovolta, oscillazioni brachiali, cambio di fronte, oscillazioni ritte, squadra, verticale a tre appoggi, uscita.

Pallavolo

Fondamentali tecnici individuali: battuta a tennis, battuta in fase di volo.

Bagher semplice, in tuffo, con un solo braccio. Palleggio semplice ed in sospensione. Schiacciata dalle varie posizioni sotto rete e dalla seconda linea. Vari sistemi di muro a 1 a 2 a 3 giocatori.

Fondamentali tecnici di squadra: vari schemi di attacco e di difesa.

ATLETICA LEGGERA

100 MT piani - staffetta 4x100 - 110 hs m – salto in lungo –

salto in alto: fosbury – mezzofondo -. fondo

Getto del peso con rotazione- lancio del disco -

passaggio dell'ostacolo - 100 hs

CORPO UMANO

Sistema scheletrico-Sistema muscolare-Sistema nervoso-Apparato cardio respiratorio .

OBIETTIVI EDUCATIVI GENERALI.

Obiettivi disciplinari perseguiti nel corso del quinquennio:

- miglioramento di tutte le funzioni organiche;
- consolidamento del carattere, della socialità, del senso civico;
- conoscenza delle tecniche di base e delle tecniche delle varie discipline sportive;
- consolidamento delle abitudini sportive;
- conoscenza teorica del corpo umano;
- capacità di organizzarsi autonomamente.

OBIETTIVI MULTIDISCIPLINARI.

Rispetto delle regole e dei compagni;

- avere capacità di autocontrollo;
- saper lavorare in gruppo;
- riconoscere i propri limiti;
- saper usare un linguaggio adeguato alla disciplina;
- conoscere le linee essenziali del programma svolto.

COMPETENZE GENERALI DA PERSEGUIRE

RESISTENZA –FORZA –VELOCITA’

-Saper controllare la capacita’ di resistere a lungo, produrre forza o compiere un gesto veloce migliorando nel tempo, sensibilmente, le proprie prestazioni.

COORDINAZIONE

- miglioramento delle capacita’ di risolvere problemi a livello motorio in modo adeguato agli obiettivi prefissati , che sono alla base per l’apprendimento di tutte le abilita’ motorie e sportive.

SAPERSI MUOVERE NELLO SPAZIO

Sapere utilizzare tatticamente i fondamentali specifici della pallavolo, pallacanestro, calcio, tennis tavolo, atletica leggera

DEFINIZIONI DEI SAPERI MINIMI PER MATERIA.

Conoscenza dei fondamentali di base dei vari sport;

-capacità di rielaborazione degli schemi motori di base;

-conoscenza del regolamento degli sport praticati;

-sufficiente coordinazione neuro-muscolare;

-buona mobilità articolare.

PROPOSTE DI RACCORDI TRA PROGRAMMI DELLE SINGOLE CLASSI.

Durante l'anno scolastico non mancheranno agli allievi momenti di confronto con i compagni delle classi parallele. I docenti di ed. fisica, di comune accordo, organizzeranno tornei sportivi di calcio pallavolo e tennis da tavolo. Saranno queste occasioni di socializzazione e aggregazione. Essi saranno organizzatori, giocatori e arbitri sportivi, esperienze importanti per una migliore crescita.

INDIVIDUAZIONI DI STRATEGIE COMUNI DI INSEGNAMENTO

Lezioni frontali, esercitazioni in gruppo ed individuali con e senza attrezzi, esercizio a coppie, lezioni all'aria aperta. Lezioni con l'ausilio di audiovisivi. Lavori di ricerca.

CRITERI DI VERIFICA E VALUTAZIONI.

La costante osservazione degli allievi durante le esercitazioni, permetterà ai docenti di verificare di volta in volta la buona esecuzione della tecnica, la partecipazione, l'interesse, l'impegno. Dove ci sarà bisogno si adotteranno tecniche diverse per il raggiungimento dello stesso obiettivo.

PROPOSTE PER LE ATTIVITA' INTEGRATIVE

I docenti di educazione fisica ritengono utile la partecipazione degli allievi ai " CAMPIONATI STUDENTESCHI": e "ALL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE"

La conoscenza dello sport e dei corretti stili di vita attraverso un'esperienza vissuta sono obiettivi fondamentali di questi progetti perché una volta conseguiti avranno modo, poi, di svilupparsi in tutte le attività quotidiane.

PROGRAMMAZIONE DELLE CLASSI QUINTE

CONTENUTI PER LE CLASSI QUINTE (VA-VB-VC-VD-VF-VG-VH)

Corpo libero

Verticale a tre appoggi, verticale ritta, capovolta avanti, capovolta indietro
rondata, ruota.

Esercizi di respirazione, es.addominali, es.dorsali, es. di mobilizzazione di tutte le articolazioni, es. di potenziamento muscolare arti sup. ed inf.

Cavallo

Volteggio divaricato, frammezzo, fase di volo, battuta alla pedana olimpica, ribaltata.

Parallele

Entrata kippe, capovolta, oscillazioni brachiali, cambio di fronte, oscillazioni ritte, squadra, verticale a tre appoggi, uscita.

Pallavolo

Fondamentali tecnici individuali: battuta a tennis, battuta in fase di volo.

Bagher semplice, in tuffo, con un solo braccio. Palleggio semplice ed in sospensione. Schiacciata dalle varie posizioni sotto rete e dalla seconda linea. Vari sistemi di muro a 1 a 2 a 3 giocatori.

Fondamentali tecnici di squadra: vari schemi di attacco e di difesa.

ATLETICA LEGGERA

100 MT piani - staffetta 4x100 - 110 hs m – salto in lungo –

salto in alto: fosbury – mezzofondo -. fondo

Getto del peso con rotazione- lancio del disco -

passaggio dell'ostacolo - 100 hs

CORPO UMANO

Sistema scheletrico-Sistema muscolare-Sistema nervoso-Apparato cardio respiratorio .

NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO E PRONTO SOCCORSO

OBIETTIVI EDUCATIVI GENERALI.

Obiettivi disciplinari perseguiti nel corso del quinquennio:

- miglioramento di tutte le funzioni organiche;
- consolidamento del carattere, della socialità, del senso civico;
- conoscenza delle tecniche di base e delle tecniche delle varie discipline sportive;
- consolidamento delle abitudini sportive;
- conoscenza teorica del corpo umano;
- capacità di organizzarsi autonomamente.

OBIETTIVI MULTIDISCIPLINARI.

Rispetto delle regole e dei compagni;

- avere capacità di autocontrollo;
- saper lavorare in gruppo;
- riconoscere i propri limiti;
- saper usare un linguaggio adeguato alla disciplina;
- conoscere le linee essenziali del programma svolto.

COMPETENZE GENERALI DA PERSEGUIRE

RESISTENZA –FORZA –VELOCITA’

-Saper controllare la capacita’ di resistere a lungo, produrre forza o compiere un gesto veloce migliorando nel tempo, sensibilmente, le proprie prestazioni.

COORDINAZIONE

- miglioramento delle capacita’ di risolvere problemi a livello motorio in modo adeguato agli obiettivi prefissati , che sono alla base per l’apprendimento di tutte le abilita’ motorie e sportive.

SAPERSI MUOVERE NELLO SPAZIO

Sapere utilizzare tatticamente i fondamentali specifici della pallavolo, pallacanestro, calcio, tennis tavolo, atletica leggera

DEFINIZIONI DEI SAPERI MINIMI PER MATERIA.

Conoscenza dei fondamentali di base dei vari sport;

-capacità di rielaborazione degli schemi motori di base;

-conoscenza del regolamento degli sport praticati;

-sufficiente coordinazione neuro-muscolare;

-buona mobilità articolare.

PROPOSTE DI RACCORDI TRA PROGRAMMI DELLE SINGOLE CLASSI.

Durante l'anno scolastico non mancheranno agli allievi momenti di confronto con i compagni delle classi parallele. I docenti di ed. fisica, di comune accordo, organizzeranno tornei sportivi di calcio pallavolo e tennis da tavolo. Saranno questi occasioni di socializzazione e aggregazione. Essi saranno organizzatori, giocatori e arbitri sportivi, esperienze importanti per una migliore crescita.

INDIVIDUAZIONI DI STRATEGIE COMUNI DI INSEGNAMENTO

Lezioni frontali, esercitazioni in gruppo ed individuali con e senza attrezzi, esercizio a coppie, lezioni all'aria aperta. Lezioni con l'ausilio di audiovisivi. Lavori di ricerca.

CRITERI DI VERIFICA E VALUTAZIONI.

La costante osservazione degli allievi durante le esercitazioni, permetterà ai docenti di verificare di volta in volta la buona esecuzione della tecnica, la partecipazione, l'interesse, l'impegno. Dove ci sarà bisogno si adotteranno tecniche diverse per il raggiungimento dello stesso obiettivo.

PROPOSTE PER LE ATTIVITA' INTEGRATIVE

I docenti di educazione fisica ritengono utile la partecipazione degli allievi ai " CAMPIONATI STUDENTESCHI": e “ALL’EDUCAZIONE ALLA SALUTE”

La conoscenza dello sport e dei corretti stili di vita attraverso un'esperienza vissuta sono obiettivi fondamentali di questi progetti perché una volta conseguiti avranno modo, poi, di svilupparsi in tutte le attività quotidiane.

CRITERI E STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE DEI CANDIDATI ALL'ESAME DI STATO.

Gli alunni saranno preparati ad affrontare gli esami di stato con numerose esercitazioni relative alla terza prova e al colloquio pluridisciplinare.

Il segretario A. PANSA

Il presidente

G. GALLIA

EBOLI,03-09-08