

# EDUCAZIONE FISICA

## Finalità educative generali.



L'insegnamento dell'educazione fisica nel biennio concorre alla formazione degli studenti in un'età caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale. Il programma di educazione fisica per le classi del biennio quindi, oltre a un'adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dopo la difficile fase puberale.



### **Coerentemente con quanto espresso, l'educazione fisica si propone le seguenti finalità:**

Favorire l'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari. Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale. Favorire la presa di coscienza delle proprie capacità e dei limiti personali finalizzata al miglioramento dell'autostima. Favorire la socializzazione e l'integrazione del singolo all'interno del gruppo. Facilitare l'acquisizione di una cultura delle attività motorio-sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società.

### **Obiettivi disciplinari**

1) Acquisire consapevolezza dei propri mezzi. 2) Migliorare gli schemi motori di base. 3) Adottare le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni 4) Conoscere i principali paramorfismi e la loro prevenzione e cura. 5) Comprendere e saper utilizzare la terminologia specifica. 6) Consolidare le capacità coordinative. 7) Svolgere compiti motori in situazioni inusuali, tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio. 8) Saper rilevare la frequenza cardiaca e imparare a controllarla durante il lavoro aerobico: 9) Conoscere e praticare almeno uno sport individuale e due di squadra e rispettarne le regole.

### **Contenuti disciplinari 1° anno**

Attività in situazioni significative in relazione all'età degli alunni, ai loro interessi, agli obiettivi tecnici e ai mezzi disponibili; a carico naturale e aggiuntivo; di opposizione e resistenza; con piccoli e ai grandi attrezzi codificati e non codificati; di controllo tonico e della respirazione; con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate; di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e in volo.

Informazione e conoscenze relative: alla teoria del movimento e agli aspetti specifici delle metodologie dell'allenamento riferite alle attività motorie. Conoscere gli apparati osteo-articolare, muscolare e respiratorio.

### **Contenuti disciplinari 1° anno**

Attività a carico naturale e a carico aggiuntivo di entità adeguata; tollerare un carico di lavoro sub-massimale per un tempo prolungato; compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile; avere il controllo segmentario e intersegmentario, per il controllo della respirazione; seguire esercizi in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate; compiere attività di resistenza, forza, velocità e flessibilità; coordinare azioni efficaci in situazioni complesse; eseguire compiti motori che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio; conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni; arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport; scoperta dei significati formativi delle attività motorie per il benessere e la tutela della salute.