



**Istituto di Istruzione Superiore
“ITALO CALVINO”
via Guido Rossa – 20089 ROZZANO MI**

telefono: 0257500115

fax: 0257500163

**e-mail: info@istitutocalvino.gov.it
97270410158
internet: www.istitutocalvino.gov.it**

Codice Fiscale:

Codice S.I.M.P.I.: MIIS01900L

PIANO DI LAVORO ANNUALE Educazione Fisica

| | |
|-------------------------------------|-----------------|
| <u>Primo Biennio</u> | <u>2</u> |
| <u>Secondo Biennio</u> | <u>4</u> |
| <u>Quinto Anno</u> | <u>7</u> |

Sede coordinata: via Karl Marx 4 - Noverasco - 20090 OPERA MI - tel. 025300901 - fax 0257605250

Indirizzi di studio presso la sede in ROZZANO:

Istituto Tecnico - Settore Economico - Indirizzo: Amministrazione, finanza e marketing - Liceo Scientifico

Indirizzi di studio presso la Sede di Noverasco di OPERA:

Istituto Tecnico - Settore Tecnologico - Indirizzo: Agraria e Agroindustria - Liceo Scientifico



Istituto di Istruzione Superiore

“ITALO CALVINO”

via Guido Rossa – 20089 ROZZANO MI

Sezione Associata:

via Karl Marx 4 - Noverasco - 20090 OPERA MI

e-mail: info@istitutocalvino.it

internet: www.istitutocalvino.it

telefono: 0257500115

fax: 0257500163

telefono: 025300901

fax: 0257605250

Codice Fiscale: 97270410158

Codice S.I.M.P.I.: MIIS01900L

Primo Biennio

1. Finalità

L'insegnamento dell'educazione fisica nel primo biennio della scuola superiore si prefigge di promuovere, con le altre discipline, il pieno sviluppo della persona nella costruzione del sé, di corrette e significative relazioni con gli altri e di una positiva interazione naturale e sociale.

Il piano di lavoro propone i contenuti in modo funzionale all'acquisizione di abilità e competenze riferibili a quattro macro ambiti:

2. Obiettivi specifici di apprendimento

La Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie

- prendere coscienza di sé e del proprio corpo
- superare le difficoltà con l'impegno e la tenacia
- acquisire autocontrollo nelle situazioni di gioco
- mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio
- migliorare le capacità coordinative e condizionali necessarie per affrontare le attività sportive
- sviluppare la fantasia e la creatività motoria

Lo sport, le regole e il fair play

- rispettare nel lavoro la puntualità e l'ordine
- riconoscere e rispettare i diversi ruoli (alunno - compagno- insegnante - collaboratore)
- rispettare l'ambiente e le norme che regolano la fruizione degli spazi e delle attrezzature
- utilizzare il lessico della disciplina in modo essenziale ma adeguato
- padroneggiare le tecniche e le tattiche degli sport individuali e di squadra proposti
- riconoscere e utilizzare i codici gestuali di arbitraggio

Indirizzi di studio in ROZZANO:

Liceo Scientifico - Istituto Tecnico Commerciale

Indirizzi di studio presso la Sezione Associata di Noverasco di OPERA:

Istituto Tecnico Agrario - Liceo Scientifico





- sperimentare il piacere di giocare riappropriandosi della dimensione ludica del gioco
- lavorare in gruppo assumendosi la responsabilità dell'altro e del raggiungimento dello scopo comune
- comportarsi con fair-play, rispettando avversari e attrezzature
- sperimentare compiti di tipo collaborativo e organizzativo
- vivere situazioni di sano confronto agonistico

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- utilizzare i criteri e le tecniche di base per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) al fine di mantenere l'efficienza fisica e migliorare le proprie prestazioni
- comportarsi in modo sicuro per se e per gli altri nei diversi contesti (palestra, spogliatoio, spazi aperti ecc.)
- conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Praticare attività motorie e sportive all'aperto

3. Contenuti

Attività aerobica,(soprattutto nella prima parte dell'anno) utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro su circuito; percorsi con stazioni differenziate.

Esercizi ginnici di riscaldamento e potenziamento delle capacità condizionali di base.

Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative.

Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco.

Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate.

5. Metodologia e strumenti

Le lezioni di educazione fisica si svolgeranno nella palestra della scuola e in alcuni momenti dell'anno, compatibilmente con le condizioni climatiche e con la tipologia di attività proposte, anche all'aperto negli spazi esterni all'edificio scolastico.



Verranno utilizzati in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati il materiale e l'attrezzatura in dotazione, il libro di testo e supporti audio visivi.

La metodologia adottata utilizza:

- lezioni frontali e guidate
- assegnazione dei compiti
- esercitazioni tecnico sportive (svolte anche all'aperto)
- esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi
- circuiti attrezzati

Le esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato; l'impegno fisico richiesto sarà sempre adeguato all'età degli allievi e alle condizioni generali presenti.

Infine, si cercherà, ove si ritiene opportuno, di offrire situazioni educative individualizzate.

6. Modalità di verifica e valutazione

I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare.

Per le prove di valutazione, almeno tre per ogni quadrimestre, verranno utilizzati i seguenti strumenti:

- Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione
- Test e prove pratiche
- Interrogazioni orali e prove scritte (trattazione sintetica, domande a risposta multipla, vero/falso)

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre conto del grado di acquisizione di conoscenze e competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché del livello di autonomia organizzativo raggiunto



Secondo Biennio

1. Finalità

Nel secondo biennio della scuola superiore l'insegnamento dell'educazione fisica, in continuità con il lavoro svolto nel primo biennio, è articolato in modo da favorire il consolidamento delle competenze già acquisite e lo sviluppo delle conoscenze e delle abilità funzionali al completamento della formazione motoria e sportiva degli studenti.

2. Obiettivi didattici

La percezione di se ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie:

- saper utilizzare le diverse percezioni (visiva, uditiva, tattile, cinestesica) in relazione al compito richiesto
- adattare l'entità dello sforzo al lavoro richiesto
- acquisire un atteggiamento posturale corretto

Lo sport, le regole e il fair play:

- praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica
- saper riferire, con la terminologia appropriata, le modificazioni funzionali avvenute durante lo svolgimento delle attività motorie
- saper auto valutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati
- Comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature
- cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti
- arbitrare una partita e/o assumere ruoli di giudici in gare scolastiche

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione :

- comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi ambienti: palestra, casa, strada, luoghi di svago ecc.
- conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata
- acquisire capacità trasferibili nel tempo libero e volte allo sviluppo di interessi personali nel campo motorio finalizzate al miglioramento dello stile di vita.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Praticare attività motoria e sportiva all'aperto



3. Contenuti

Attività aerobica, (soprattutto nella prima parte dell'anno) utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro su circuito; percorsi con stazioni differenziate.

Esercizi ginnici di riscaldamento e potenziamento delle capacità condizionali di base.

Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative.

Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco.

Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate.

5. Metodologia e strumenti

Modalità di lavoro in classe, strumenti e sussidi didattici

Le lezioni di educazione fisica si svolgeranno nella palestra della scuola e in alcuni momenti dell'anno, compatibilmente con le condizioni climatiche e con la tipologia di attività proposte, anche all'aperto, negli spazi esterni all'edificio scolastico.

Verranno utilizzati in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati il materiale e le attrezzature in dotazione, il libro di testo e supporti audio visivi.

La metodologia adottata utilizza:

- lezioni frontali e guidate
- assegnazione dei compiti
- esercitazioni tecnico sportive (svolte anche all'aperto)
- esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi
- circuiti attrezzati

Le esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato; l'impegno fisico richiesto sarà sempre adeguato all'età degli allievi e alle condizioni generali presenti.

Infine, si cercherà, ove si ritiene opportuno, di offrire situazioni educative individualizzate.



6. Modalità di verifica e valutazione

I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare.

Per le prove di valutazione, almeno tre per ogni quadrimestre, verranno utilizzati i seguenti strumenti:

- Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione
- Test e prove pratiche
- Interrogazioni orali e prove scritte (trattazione sintetica, domande a risposta multipla, vero/falso)

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre conto del grado di acquisizione di conoscenze e competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché del livello di autonomia organizzativo raggiunto.



Quinto Anno

1. Finalità

Nell'ultimo anno della scuola superiore l'insegnamento dell'educazione fisica, coerentemente con quanto proposto nel primo e nel secondo biennio, è finalizzato alla piena valorizzazione della personalità dello studente. Gli ambiti di esperienza offerti dalla disciplina (la competizione, il successo, l'insuccesso, la progettazione di percorsi per raggiungere un obiettivo, il fare e lo stare con gli altri, la condivisione di regole) favoriscono l'acquisizione di corretti stili comportamentali e di abilità trasferibili in qualunque altro contesto di vita.

2. Obiettivi didattici

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie:

- conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici
- Controllare la postura e l'azione in relazione alle proprie percezioni
- Utilizzare autonomamente le principali tecniche di distensione muscolare
- Controllare l'entità dello sforzo in relazione al compito, al contesto e alle attitudini personali
- Considerare e controllare i propri stati emotivi

Lo sport, le regole ed il Fair Play

- Conoscere e applicare le strategie tecnico – tattiche dei giochi sportivi
- concatenare più abilità, sportive ed espressive in situazioni complesse
- utilizzare in modo personale e creativo le abilità motorie specifiche degli sport e delle attività praticate
- affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta

sapersi esprimere in ambito sportivo con una gestualità consapevole e adeguata alle diverse contingenze.

Benessere, salute, sicurezza e prevenzione

- valutare l'efficacia di un programma di lavoro misurandone gli effetti su di sé
- assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva
- intervenire in caso di infortunio, con un primo soccorso adeguato



Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Praticare attività motoria e sportiva all'aperto

3. Contenuti

Attività aerobica, (soprattutto nella prima parte dell'anno) utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro su circuito; percorsi con stazioni differenziate.

Esercizi ginnici di riscaldamento e potenziamento delle capacità condizionali di base.

Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative.

Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco.

Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate.

5. Metodologia e strumenti

Le lezioni di educazione fisica si svolgeranno nella palestra della scuola e in alcuni momenti dell'anno, compatibilmente con le condizioni climatiche e con la tipologia di attività proposte, anche all'aperto, negli spazi esterni all'edificio scolastico.

Verranno utilizzati in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati il materiale e l'attrezzatura in dotazione, il libro di testo e supporti audio visivi.

La metodologia adottata utilizza:

- lezioni frontali e guidate
- assegnazione dei compiti
- esercitazioni tecnico sportive (svolte anche all'aperto)
- esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi
- circuiti attrezzati

Le esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato, l'impegno fisico richiesto sarà sempre adeguato all'età degli allievi, e alle condizioni generali presenti

Infine, si cercherà, ove si ritiene opportuno, di offrire situazioni educative individualizzate.

6. Modalità di verifica e valutazione

Tipologia delle verifiche e criteri per la valutazione



I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare.

Per le prove di valutazione, almeno tre per ogni quadrimestre, verranno utilizzati i seguenti strumenti:

- Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione
- Test e prove pratiche
- Interrogazioni brevi e prove scritte (trattazione sintetica, domande a risposta multipla, vero/falso)

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre conto del grado di acquisizione di conoscenze e competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché del livello di autonomia organizzativo raggiunto.