

## EDUCAZIONE FISICA

### 1. Obiettivi generali

L'educazione fisica e sportiva ha quali obiettivi:

- lo sviluppo delle capacità necessarie allo svolgimento di attività motorie;
- l'acquisizione, attraverso la pratica, delle competenze e delle conoscenze relative alle attività fisiche, sportive e artistiche;
- l'accesso alle conoscenze concernenti l'organizzazione e il mantenimento della vita fisica.

La diversità degli ambienti in cui vengono vissute le esperienze individuali e collettive permette all'educazione fisica e sportiva di partecipare in modo specifico all'educazione, alla salute, alla sicurezza, alla solidarietà, alla responsabilità e all'autonomia. Inoltre, grazie alle differenti attività che propone l'educazione fisica e sportiva permette l'accesso ai valori sociali e morali (rapporto verso le regole), contribuendo in questo modo ad educare il cittadino.

L'educazione fisica è parte integrante di una volontà comune di accompagnare una personalità in formazione e, soprattutto, una personalità in evoluzione lungo il cammino del percorso educativo. Perciò, l'insegnamento dell'educazione fisica non si limita unicamente alla ricerca dello sviluppo armonico del corpo, ma include anche la sollecitazione dell'intelletto e dell'affettività, da cui dipendono le qualità morali, estetiche e sociali dell'uomo.

L'oggetto di studio della nostra materia è costituito dall'allievo che si muove, con tutte le dimensioni della sua personalità. L'individuo è, per definizione, una globalità di dimensioni (fisica, cognitiva, emotivo-affettiva, sociale ed espressiva) che esprime e si esprime attraverso l'azione motoria in una globalità di tempo e spazio (sociale e culturale).

Con il movimento, il gioco e l'attività fisica in generale lo studente prende coscienza del fatto che il coinvolgimento nell'azione motoria non è solo fisico, ma che esso trova espressione in tutte le dimensioni dell'essere umano.

Favorendo situazioni in cui l'allievo sperimenta e ricerca attraverso attività corporee e fisiche, l'educazione fisica si occupa del movimento, delle motivazioni, delle emozioni, delle strategie motorie e della presa di decisioni che accompagnano le azioni motorie. Grazie a questa particolarità della nostra materia, attraverso un processo di ricerca-azione nei confronti di se stesso, dell'altro e dell'ambiente, l'allievo è spronato a prendere maggiore consapevolezza:

- di competenze e metodi per realizzare un gesto o per poterlo trasferire (SAPER FARE),
- di quanto contribuisce alla realizzazione di un gesto fisico o tecnico (SAPERE),
- di atteggiamenti e comportamenti in sintonia con lo spirito dell'attività ed il rispetto delle relazioni umane ed ambientali (SAPE ESSERE).

Nel processo formativo l'elaborazione e l'approfondimento di capacità e conoscenze sono fondamentali ma assumono, nell'educazione fisica, un ruolo funzionale.

Oltre a lavorare sul miglioramento individuale della gestualità (saper fare), le lezioni impostate sul gioco di squadra – calcio, pallacanestro, pallavolo, pallamano, baseball, rugby – hanno soprattutto cercato di sviluppare nell'allievo un certo tipo di comportamento (saper

essere) nei confronti dell'altro e del gruppo, segnatamente grazie ai valori morali e sociali veicolati dalle attività fisiche e sportive e alle regole che le dirigono.

Quest'anno, attraverso i differenti sport collettivi praticati dagli allievi l'accento è stato posto soprattutto sulla ricerca dell'autonomia e sulla presa di coscienza della responsabilità nei confronti di se stessi e degli altri.

## **2. Obiettivi specifici**

### *Sport di squadra*

Effetti ricercati sul piano dello sviluppo delle capacità organiche e motorie:

- essere in grado di muoversi nel quadro di una circolazione complessa e aleatoria adottando un modo di locomozione che integri l'accompagnamento o la trasmissione della palla, le regole e lo spirito del gioco;
- essere in grado di interpretare le traiettorie, i tragitti, le azioni e le attitudini dei giocatori;
- gestire la propria energia sull'arco dell'intera partita;
- controllare le proprie emozioni di fronte all'evoluzione del punteggio, alle decisioni dell'arbitro.

Effetti ricercati sul piano dell'acquisizione culturale:

- avere integrato un codice di gioco (circolazione del palla, movimenti sul terreno da gioco, ruoli dei giocatori, ecc.) e un codice di comunicazione;
- essere in grado di prendere una decisione rapida sotto pressione del tempo, prendere dei rischi per garantire la continuità o rompere l'equilibrio del sistema attacco-difesa.

Effetti ricercati sul piano della gestione della vita fisica:

- essere in grado di gestire il proprio potenziale energetico, articolare e muscolare;
- essere in grado di organizzare lo spazio riservato alle attività;
- essere in grado di prepararsi alle attività (riscaldamento, attrezzatura, idratazione, ecc.).

### *Atletica*

Effetti ricercati sul piano dello sviluppo delle capacità organiche e motorie:

- saper sollecitare in modo ottimale i differenti sistemi funzionali per produrre una prestazione;
- sapersi muovere più rapidamente, più a lungo, con il massimo di economia e utilizzando al meglio il proprio potenziale;
- saper utilizzare gli indicatori del grado di sollecitazione e di adattamento dei sistemi funzionale ed energetico e locomotore (indicatori del ritmo, della fatica, ecc.);
- sviluppare le qualità fisiche di base (funzioni cario-respiratorie, qualità muscolari e articolari).

Effetti ricercati sul piano dell'acquisizione culturale:

- assimilare gli elementi tecnici essenziali di un'attività.

Effetti ricercati sul piano della gestione della vita fisica:

- essere in grado di situare il proprio livello di condizione fisica partendo da indicatori e/o da test semplici.

### **3. Metodologia d'insegnamento**

Per le spiegazioni mi sono generalmente avvalso del metodo d'insegnamento frontale. Per la realizzazione degli esercizi, o mostro io stesso l'esercizio, oppure lo faccio eseguire da un allievo più esperto. Ho voluto introdurre in alcune circostanze l'utilizzo di schede per un'autovautazione che hanno permesso una maggior autonomia di lavoro del gruppo classe.

#### *Fase di riscaldamento*

Il riscaldamento – il cui obiettivo è aumentare il ritmo cardiaco ed attivare muscoli e articolazioni – comprende una fase di corsa (o sotto forma classica, o come staffetta, o attraverso giochi di squadra), degli esercizi in relazione diretta all'attività proposta, ed infine degli esercizi di stretching per allungare e preparare i gruppi muscolari che saranno sollecitati.

#### *Fase principale*

La fase principale della lezione verte sui temi di lavoro o sugli obiettivi specifici (per esempio, nel caso della pallacanestro esercizi di tiro a canestro, in movimento o statici, ecc.). Il lavoro viene generalmente svolto in piccoli gruppi omogenei (gruppi eterogenei costituiti da allievi più forti con allievi meno forti, oppure gruppi di livello). Generalmente gli allievi lavorano in gruppi che eseguono lo stesso esercizio, ma vi sono attività con rotazioni e stazioni.

#### *Fase conclusiva*

Quando l'attività è uno sport di squadra, la lezione termina con una partita o dei piccoli tornei a squadre, che danno la possibilità agli allievi di applicare i principi operazionali trattati durante gli esercizi a tema.

A conclusione dell'ora di educazione fisica viene effettuato un piccolo bilancio della lezione.

### **4. Metodologia di valutazione**

La valutazione varia a seconda dell'attività proposta, ma è sempre organizzata nello stesso modo: la valutazione dell'allievo verte su competenze proprie all'attività, e se l'attività lo permette tiene conto dell'abilità d'esecuzione e della prestazione. La valutazione viene effettuata anche sull'intero ciclo (progressione, maturazione), così come alla fine del ciclo, per valutare ciò che è stato acquisito. La valutazione continua permette di osservare l'evoluzione tecnica e comportamentale dell'allievo, la sua capacità ad impegnarsi nell'attività e, di conseguenza, la sua volontà di agire.

Per la valutazione degli allievi esonerati dall'attività fisica sono stati proposti dei lavori di documentazione o interrogazioni orali.

## 5. Argomenti di studio

### *Programma pratico*

1° quadrimestre :

- Condizione fisica generale (circuit training)
- Giochi tradizionali a squadre (concetto di smarcamento)
- Perfezionamento fondamentali individuali nei giochi: pallavolo, basket, pallamano, baseball, rugby, calcio a 5.

2° quadrimestre :

- Sviluppo tecnico/tattico dei giochi sportivi.
- Condizione fisica: circuito di corsa anaerobico-lattacido.
- Revisione di alcuni elementi di ginnastica al suolo, percorso attrezzi.
- Sviluppo tattica di gioco negli sport di squadra.
- Circuito destrezza (tecnica e condizione).

### *Programma teorico*

- la resistenza: definizione; come svilupparla (apparato cardio-respiratorio); meccanismi energetici di riferimento
- teoria e metodologia dell'allungamento muscolare
- teoria e metodologia nel fitness (meccanismo della contrazione muscolare, sviluppo della forza, indicazioni per esercizi con i pesi )
- Concetti su: Doping, Alimentazione e Traumatologia dello sport.

Il docente  
Andrea Castellini