

I.C. 66 MARTIRI - GRUGLIASCO

ANNO SCOLASTICO 2015-16
PROGRAMMAZIONE EDUCATIVO – DIDATTICA DI EDUCAZIONE FISICA

Prof.ssa MONICA FREGUGLIA
Prof.ssa LUANA VANNONI

CLASSI PRIME TEMPO NORMALE/INDIRIZZO MUSICALE

1. OBIETTIVI PER L'ACQUISIZIONE DELLE COMPETENZE

1. Acquisizione e consolidamento della motricità globale e segmentaria.	<ul style="list-style-type: none">• Coordinazione dinamica generale.• Migliorare la propria efficienza fisica sviluppando le capacità condizionali (resistenza, velocità, forza, mobilità articolare)• Acquisire un'adeguata acquaticità e/o le principali tecniche di nuotata. Saper eseguire un tuffo elementare.
2. Orientamento spazio-tempo	<ul style="list-style-type: none">• Percezione e orientamento dello spazio in relazione al proprio schema corporeo.• Adattamento a ritmi differenti.
3. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea• Espressione gestuale di stati d'animo in forma individuale e in gruppo• Riconoscere i gesti arbitrari dei vari sport
4. Il Gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare gesti usuali secondo un fine (correre, saltare, lanciare e prendere una palla, rotolare,...)• Scegliere e utilizzare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi• Conoscere ed applicare correttamente il regolamento dei vari sport proposti.• Gestire, in modo consapevole, la competizione con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la sconfitta.
5. Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none">• Lettura e presa di coscienza del regolamento della palestra e della piscina.

2-b OBIETTIVI MINIMI

- Portare l'occorrente
- Ascoltare e rispettare le richieste
- Adattare il proprio movimento nello spazio e nel tempo
- Controllare i propri movimenti: arti superiori e inferiori
- Controllare il proprio equilibrio statico e dinamico
- Rispettare e/o far rispettare le regole più importanti dei giochi di squadra

2. CONTENUTI E ATTIVITÀ

- * Presentazione regolamento di palestra,
- * test attitudinali (corsa di resistenza, lancio palla medica kg 2; salto in lungo da fermo; velocità 60mt;)
- * Esercizi di deambulazione in varietà di direzioni e andature
- * Esercizi di coordinazione generale
- * Esercizi di coordinazione oculo-manuale (lanci e prese con diversi tipi di palla, sul posto e in movimento, al muro - a coppie – a gruppi)
- * Esercizi di coordinazione oculo-podalica (conduzione e passaggi con palloni di diverse dimensioni e in varietà di andature)
- * Preatletismo generale : esercizi di stretching arti inferiori e dorso, esercizi di mobilità articolare, esercizi di potenziamento muscolatura addominale, del dorso, degli arti superiori e inferiori, potenziamento della resistenza
- * Esercizi di destrezza e di velocità
- * Esercizi con varietà di ritmo
- * Percorsi ginnici e staffette
- * Specialità dell'atletica: corsa resistente, corsa campestre; corse veloci (40 e 60 m.), salto in lungo, salto in alto dorsale, lancio del vortex, getto del peso.
- * Giochi di movimento
- * Giochi sportivi
- * Conoscenza delle regole degli sport praticati

Progetti e iniziative particolari

- ◆ Progetto sull'accoglienza inizio anno scolastico presso il rifugio "La Jumarre" centro didattico-ambientale, Angrogna-Torino.
- ◆ Attività d'Istituto in continuità con la scuola primaria (classi quarte, quinte e classi scuola secondaria di primo grado): corsa campestre.
- ◆ Tornei interclasse di calcio a 5, calcio balilla, tennis tavolo, pallavolo
- ◆ N°3 lezioni di Rugby con istruttori della Federazione.
- ◆ Nuoto scolastico: 8 lezioni presso la piscina comunale di Grugliasco
- ◆ Gruppi sportivi: atletica leggera su pista, pallavolo, pallacanestro, rugby.
- ◆ Partecipazione ai Campionati studenteschi di atletica leggera (campestre e su pista), nuoto, pallavolo, tennis, rugby.
- ◆ Progetto "Ascolto il mio corpo" per BES e HC (vedi allegato).
- ◆ Gita in ambiente naturale "Parco avventura" e "Trekking" presso la struttura "Tre querce" di Pino Torinese.

3. METODI E STRUMENTI

- ◆ lezione frontale
- ◆ lezione partecipata
- ◆ esercitazioni individuali
- ◆ esercitazioni in gruppi eterogenei
- ◆ esercitazioni in "coppie di aiuto"
- ◆ regolazione dei carichi di lavoro

◆ progressività del carico ◆ circuiti di lavoro ◆ disciplina ed autocontrollo nell'esecuzione delle attività	
4. VERIFICA E VALUTAZIONE	
Modalità di verifica	◆ Prove pratiche: ◆ Esercizi individuali ◆ Giochi collettivi ◆ Giochi sportivi
	◆ Prove orali: ◆ Interventi ◆ Discussione ◆ Altro _____
Valutazione	◆ Osservazioni e registrazione sistematica dei comportamenti operativi ◆ Test per la valutazione delle capacità motorie condizionali ◆ Verifiche sommative al termine di ogni percorso didattico proposto ◆ Verbalizzazione delle attività per valutare sia la comprensione degli obiettivi proposti, sia la conoscenza delle regole nella pratica ludico-sportiva

CLASSI SECONDE Tempo : normale/Indirizzo musicale

3. OBIETTIVI PER L'ACQUISIZIONE DELLE COMPETENZE	
1. Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali.	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinazione dinamico generale e segmentaria. • capacità condizionali (resistenza, velocità forza, mobilità articolare) • Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo autocontrollando le funzionalità cardiorespiratoria e muscolare
2. Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare le abilità coordinative acquisite per realizzare gesti tecnici dei vari sport proposti • Applicare le abilità acquisite per risolvere in forma personale un determinato problema motorio
3. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea • Espressione gestuale di stati d'animo in forma individuale e in gruppo • Riconoscere i gesti arbitrali dei vari sport

<p>4. Il Gioco, lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare gesti usuali secondo un fine (correre, saltare, lanciare e prendere una palla, rotolare,...) • Scegliere e utilizzare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi • Conoscere ed applicare correttamente il regolamento dei vari sport proposti (atletica leggera, pallavolo, basket, pallamano) • Gestire in modo consapevole la competizione con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la sconfitta • Relazionare correttamente e positivamente nel gruppo classe
<p>5. Sicurezza e prevenzione, salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La sicurezza in palestra, prevenzione ed elementi di pronto soccorso; • Acquisire consapevolezza dei cambiamenti conseguenti l'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza

2-b OBIETTIVI MINIMI

- Portare l'occorrente
- Ascoltare e rispettare le richieste
- Adattare il proprio movimento nello spazio e nel tempo
- Controllare i propri movimenti: arti superiori e inferiori
- Controllare il proprio equilibrio statico e dinamico
- Rispettare e/o far rispettare le regole più importanti dei giochi di squadra

6. CONTENUTI E ATTIVITÀ

- * Presentazione regolamento di palestra, norme igieniche, cenni sulla sicurezza, rispetto a sé, agli altri, agli attrezzi, agli spazi;
- * test attitudinali (corsa di resistenza, lancio palla medica kg 2, salto in lungo da fermo, velocità 60mt.)
- * Esercizi di deambulazione in varietà di direzioni e andature
- * Esercizi di coordinazione generale
- * Esercizi di coordinazione oculo-manuale (lanci e prese con diversi tipi di palla, sul posto e in movimento, al muro - a coppie – a gruppi
- * Esercizi di coordinazione oculo-podalica (conduzione e passaggi con palloni di diverse dimensioni e in varietà di andature)
- * Preatletismo generale: esercizi di stretching arti inferiori e dorso, esercizi di mobilità articolare, esercizi di potenziamento muscolatura addominale, del dorso, degli arti superiori e inferiori, potenziamento della resistenza
- * Esercizi di destrezza e di velocità
- * Esercizi con varietà di ritmo
- * Percorsi ginnici e staffette
- * Specialità dell'atletica: corsa campestre, metri, corsa di velocità 80 mt. salto in lungo, salto in alto dorsale, lancio del peso.

<ul style="list-style-type: none"> * Giochi di movimento * Sport individuali e di squadra. * Conoscenza delle regole degli sport praticati 	
Progetti e iniziative particolari	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Progetto neve: sci di fondo ◆ Attività d’Istituto in continuità con la scuola primaria (classi quarte, quinte e classi scuola secondaria di primo grado): corsa campestre. ◆ N°5 lezioni di pallavolo con istruttori della FIPAV ◆ Tornei interclasse di calcio a 5, calcio balilla, tennis tavolo, pallavolo ◆ Gruppi sportivi: atletica leggera su pista, pallavolo, pallacanestro, rugby. ◆ Partecipazione ai Campionati studenteschi di atletica leggera (campestre e su pista), nuoto, pallavolo, tennis, rugby.

3. METODI E STRUMENTI	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ lezione frontale ◆ lezione partecipata ◆ esercitazioni individuali ◆ esercitazioni in gruppi eterogenei ◆ esercitazioni in “coppie di aiuto” ◆ regolazione dei carichi di lavoro ◆ progressività del carico ◆ circuiti di lavoro ◆ disciplina ed autocontrollo nell’esecuzione delle attività 	
5. VERIFICA E VALUTAZIONE	
Modalità di verifica	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Prove pratiche: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Esercizi individuali ◆ Giochi collettivi ◆ Giochi sportivi
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Prove orali: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Interventi ◆ Discussione ◆ Altro _____
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Osservazioni e registrazione sistematica dei comportamenti operativi ◆ Test per la valutazione delle capacità motorie condizionali (risultato, tecnico, impegno) ◆ Verifiche sommative al termine di ogni percorso didattico proposto ◆ Verbalizzazione delle attività per valutare sia la comprensione degli obiettivi proposti, sia la conoscenza delle regole nella pratica ludico-sportiva

CLASSI TERZE Tempo : normale/Indirizzo musicale

4. OBIETTIVI PER L'ACQUISIZIONE DELLE COMPETENZE

1. Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali.	<ul style="list-style-type: none">• Migliorare la propria efficienza fisica sviluppando le capacità condizionali (resistenza, velocità, forza, mobilità articolare) Migliorare le capacità coordinative attraverso esercizi e proposte motorie più complesse.• Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo autocontrollando le funzionalità cardiorespiratoria e muscolare
2. Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare le abilità coordinative acquisite per realizzare gesti tecnici (atletica leggera, pallavolo, basket, pallamano)• Applicare le abilità acquisite per risolvere in forma personale un determinato problema motorio.
3. Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	<ul style="list-style-type: none">• Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea• Espressione gestuale di stati d'animo in forma individuale e in gruppo• Riconoscere i gesti arbitrari dei vari sport
4. Il Gioco, lo sport, le regole e il fair play	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare gesti usuali secondo un fine (correre, saltare, lanciare e prendere una palla, rotolare,...)• Scegliere e utilizzare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi• Conoscere ed applicare correttamente il regolamento dei vari sport proposti, assumendo anche il ruolo di arbitri e giuria• Gestire, in modo consapevole, la competizione con• autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando la sconfitta• Relazionare correttamente e positivamente nel gruppo classe
5. Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	<ul style="list-style-type: none">• Acquisire consapevolezza dei cambiamenti conseguenti l'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza;• Essere consapevoli della propria efficienza fisica per• mantenere un buono stato di salute (metodiche di allenamento, alimentazione);• Doping e dipendenze;• Il pronto soccorso.

2-b OBIETTIVI MINIMI

- Portare l'occorrente
- Ascoltare e rispettare le richieste
- Adattare il proprio movimento nello spazio e nel tempo
- Controllare i propri movimenti: arti superiori e inferiori
- Controllare il proprio equilibrio statico e dinamico
- Rispettare e/o far rispettare le regole più importanti dei giochi di squadra

6. CONTENUTI E ATTIVITÀ

- * Presentazione regolamento di palestra, norme igieniche e cenni sulla sicurezza, rispetto a sé, agli altri, agli attrezzi e agli spazi;
- * test attitudinali (corsa di resistenza e corsa campestre, lancio palla medica kg 2, salto in lungo da fermo, velocità 80 mt.)
- * Esercizi di deambulazione in varietà di direzioni e andature
- * Esercizi di coordinazione generale
- * Esercizi di coordinazione oculo-manuale (lanci e prese con diversi tipi di palla, sul posto e in movimento, al muro - a coppie – a gruppi
- * Esercizi di coordinazione oculo-podalica (conduzione e passaggi con palloni di diverse dimensioni e in varietà di andature)
- * Preatletismo generale : esercizi di stretching arti inferiori e dorso, esercizi di mobilità articolare, esercizi di potenziamento muscolatura addominale, del dorso, degli arti superiori e inferiori, potenziamento della resistenza
- * Esercizi di destrezza e di velocità
- * Esercizi con varietà di ritmo
- * Percorsi ginnici e staffette
- * Specialità dell'atletica: corsa di resistenza, corsa di velocità 80 e 100 mt. salto in lungo, salto in alto dorsale, lancio del peso
- * Giochi di movimento.
- * Giochi sportivi.
- * Conoscenza delle regole degli sport praticati
- * Conoscenza delle parti del corpo, degli apparati e dei sistemi
- * Cause dei traumi più frequenti durante l'attività in palestra

Progetti e iniziative particolari

- ◆ Attività d'Istituto: corsa campestre.
- ◆ Gruppo sportivo scolastico.
- ◆ Partecipazione ai Campionati studenteschi.

3. METODI E STRUMENTI

- ◆ lezione frontale
- ◆ lezione partecipata
- ◆ esercitazioni individuali
- ◆ esercitazioni in gruppi eterogenei
- ◆ esercitazioni in "coppie di aiuto"

- ◆ regolazione dei carichi di lavoro
- ◆ progressività del carico
- ◆ circuiti di lavoro
- ◆ disciplina ed autocontrollo nell'esecuzione delle attività

6. VERIFICA E VALUTAZIONE

Modalità di verifica	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Prove pratiche: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Esercizi individuali ◆ Giochi collettivi ◆ Giochi sportivi
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Prove orali: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Interventi ◆ Discussione ◆ Altro _____
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Osservazioni e registrazione sistematica dei comportamenti operativi ◆ Test per la valutazione delle capacità motorie condizionali (risultato, tecnico, impegno) ◆ Verifiche sommative al termine di ogni percorso didattico proposto ◆ Verbalizzazione delle attività per valutare sia la comprensione degli obiettivi proposti, sia la conoscenza delle regole nella pratica ludico-sportiva

Grugliasco 30/11/2015

Le insegnanti di ed. fisica
Monica Freguglia
Luana Vannoni