

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Disciplina: **EDUCAZIONE FISICA**

Classi: *3e*

Anno Scolastico 2009/2010

Finalità:

1. Acquisizione del valore delle capacità attraverso esperienze motorie e sportive.
2. Fare emergere attitudini e propensioni personali al fine di trasferirle all'esterno.
3. Affinamento della capacità di utilizzare le proprie qualità fisiche per arrivare ad uno sviluppo corporeo ottimale.
4. Acquisizione di una cultura motoria che si tramuti in costume di vita quotidiano.
5. Acquisizione della capacità di leggere il linguaggio del proprio corpo.

Obiettivi:

1. Attività di FORZA-RESISTENZA e COORDINAZIONE DINAMICA-MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE.
2. Capacità di mantenimento della salute dinamica.
3. Pratica di almeno due sport programmati in relazione alle propensioni individuali.
4. Capacità di riconoscere i propri limiti di prestazione.
5. Caratteristiche tecnico-tattiche di alcuni sport.
6. Conoscenza norme primo soccorso.
- D) Attraverso giochi, attività individuale e di gruppo si cercheranno attitudini e motivi di socializzazione.

Contenuti:

1. Attività con carichi naturali. Attività in opposizione e resistenza. Uso attrezzi.
2. Esercizi di controllo tonico e respiratori.
3. Esercizi in espressione dinamica differenziata. Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
4. Attività sportive individuali (compatibili con le condizioni ambientali e strutturali) e di squadra.
5. Capacità di arbitraggio degli sport praticati.
6. Ideazione e progettazione di attività finalizzate.
7. Conoscenza di vari metodi di allenamento.
8. Norme e prevenzione infortuni.

Modalità di lavoro:

1. Si privilegeranno modalità di lavoro a gruppi ed individualizzate secondo schemi e proposte che terranno conto delle situazioni eterogenee delle classi.
2. L'insegnamento potrà avere risvolti individuali.
3. Sono previsti lavori a gruppi di classi diverse, su programmi attuabili nelle tre palestre.
4. Al piano terra, si terranno lezioni teoriche con l'ausilio del video e della lavagna luminosa, nonché lezioni sul tennis-tavolo e, nella sala muscolazione, esercitazioni di potenziamento.

Strumenti di lavoro:

1. Utilizzo dell'ambiente naturale disponibile.
2. attrezzi disponibili nelle strutture.
3. Sala multimediale
4. Sala di muscolazione.

Tipologie di verifica:

1. Continua, attraverso l'osservazione.
2. Periodiche, attraverso prove di sintesi
- 3 Tenendo conto delle indicazioni fornite dai colleghi.
- 4 per gli allievi esonerati saranno tenute in considerazione le tesine presentate dagli alunni riguardanti argomenti trattati ed i test utilizzati durante l'anno.

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

PIANO DI LAVORO DELLE CLASSI: **3^e**

ANNO SCOLASTICO 2009/10

PERIODO	ARGOMENTI	CONTENUTI	OBIETTIVI	MODALITA'	STRUMENTI	VERIFICHE	ORE
Settembre Ottobre Novembre Dicembre	Acquisizione capacità psicomotorie complesse.	<ul style="list-style-type: none"> - Attività carico variabile. - Attività individuali e di gruppo. - Prestazioni in situazioni variabili. 	1 - 2 - 3 - 5 - (I)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	da 22 a 26
Gennaio Febbraio Marzo Aprile	<ul style="list-style-type: none"> - Attitudini e propensioni individuali. - Acquisizione cultura sportiva. - Capacità critiche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espressioni fisico-dinamiche differenziate. - Attività di squadra e/o arbitraggi. - Conoscenza metodiche allenamento. 	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2	1 - 2	1 - 2	da 18 a 22
Maggio Giugno	Capacità di individuare mezzi pluridisciplinari.	<ul style="list-style-type: none"> - Ideazione e progetto di unità fisico-motorie - Metodiche di vari sport. - Norme prevenzione infortuni. 	5 - 6	1 - 2	1 - 2	1 - 2	da 12 a 16
Tutto l'anno	Conoscenza e approfondimento attività svolte teoreticamente.	teoria a supporto di attività motorie e approfondimento basi allenamento.					

GRIGLIA DI DEFINIZIONE DEI REQUISITI MINIMI PER L'ATTRIBUZIONE DELLA SUFFICIENZA

MATERIA:EDUCAZIONE FISICA	CLASSE:TERZE	INDIRIZZO:ITIS/LICEO
<i>CONTENUTI</i>	<i>CONOSCENZE MINIME PER L'ACCESSO ALLA CLASSE SUCCESSIVA</i>	<i>COMPETENZE MINIME PER L'ACCESSO ALLA CLASSE SUCCESSIVA</i>
•ATTIVITA' MOTORIA DI BASE E COMPLESSE	• MOVIMENTI ELEMENTARI E COMPLESSI CONOSCENZA E USO	•UTILIZZO MOVIMENTI DI BASE E COMPLESSI
•CONOSCENZE GIOCHI SPORTIVI E ATTIVITA' LUDICHE	•REGOLE E COMPORTAMENTI DELLE ATTIVITA'	•CAPACITA' DI SVOLGERE PIU' RUOLI IN UNA ATTIVITA' A SQUADRE
•CONOSCENZA TERMINOLOGIA SPECIFICA	•RICONOSCERE E UTILIZZARE ATTREZZI E LOGISTICA	•SAPER GESTIRE L'ATTIVITA'
•ATTIVITA DI PROBLEM-SOLVING	•SAPER RELAZIONARE GUIDATI E AUTONOMAMENTE	•APPLICAZIONE DATI SU CONTESTI SEMPLICI E COMPLESSI
•	•	•

Griglia criteri di valutazione

LIVELLO	
Insufficienza grave Voto < 5	<ul style="list-style-type: none"> _ Non raggiunge gli obiettivi minimi di apprendimento come declinati nelle Griglie di definizione dei requisiti per l'attribuzione della sufficienza
Insufficienza Voto = 5	<ul style="list-style-type: none"> _ Raggiunge parzialmente gli obiettivi minimi di apprendimento come declinati nella Griglie di definizione dei requisiti per l'attribuzione della sufficienza
Sufficienza Voto = 6	<ul style="list-style-type: none"> _ Possiede conoscenze limitate dei concetti fondamentali _ Utilizza movimenti specifici di base _ Usa correttamente il linguaggio specifico _ Applica le conoscenze in contesti noti e su problemi elementari
Adeguatezza Voto = 7-8	<ul style="list-style-type: none"> _ Possiede capacità solide e complete _ Utilizza una corporeità specifica e appropriata _ Si coordina in modo fluido _ Compie, se guidato, attività motorie complesse _ Applica le conoscenze in contesti nuovi, se guidato, anche in attività complesse _ Individua, se guidato, relazioni tra ambiti diversi
Eccellenza Voto = 9-10	<ul style="list-style-type: none"> _ Rielabora in modo autonomo e personale le conoscenze acquisite _ Padroneggia pienamente l'attività svolta _ Si esprime in modo fluido, utilizzando un corretto e specifico linguaggio _ Elabora riflessioni critiche personali _ Compie autonomamente operazioni di analisi e di sintesi (problem solving) _ Applica le conoscenze in contesti nuovi e su attività complesse _ individua autonomamente relazioni tra ambiti diversi

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Disciplina: **EDUCAZIONE FISICA**

Classi: *4e*

Anno Scolastico 2009/2010

Finalità:

1. Acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie sportive.
2. Approfondimento delle attività motorie e sportive in supporto anche alle attitudini personali.
3. Raggiungimento di un corretto sviluppo motorio.
4. Consolidamento di una cultura fisico-sportiva quale costume di vita.
5. Arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione di capacità critiche in rapporto al proprio corpo e allo sport.

Obiettivi:

1. Attività muscolare in generale e specifica e potenziamento organico.
2. Capacità di mantenimento di una salute dinamica.
3. Pratica di almeno due sport in rapporto alle proprie attitudini.
4. Conoscenza dei propri limiti operativi.
5. Conoscenze tecnico-tattiche degli sport praticati.
6. Pronto intervento.

Contenuti:

1. Attività a carico naturale. Attività in opposizione e resistenza. Uso attrezzi.
Esercizi di controllo e respiratori, di mobilità articolare e sul ritmo. Esercizi di equilibrio.
2. Attività sportive individuali e di squadra.
3. Esercitazioni di arbitraggio.
4. Eventualmente attività in ambiente naturale, che diano spazio ad attività espressive.
5. Capacità di progettazione di attività finalizzate.
6. Conoscenze della teoria del movimento e della metodologia dell'allenamento.
7. Conoscenza di come comportarsi nella prevenzione e in casi di incidenti.

Modalità di lavoro:

(1) Si privilegeranno modalità di lavoro a gruppi ed (2) individualizzato tenendo conto delle situazioni eterogenee della squadra, basate su attività "in situazione" che diano spazio a varianti e al coinvolgimento attivo.

3 Sono previsti lavori a gruppi di classi diverse, su programmi attuabili nelle tre palestre.

4. Al piano terra, si terranno lezioni teoriche con l'ausilio del video e della lavagna luminosa, nonché lezioni di tennis-tavolo, e nella sala muscolazione esercitazioni di potenziamento.

Strumenti di lavoro:

(1) Utilizzo dell'ambiente disponibile

(2) con l'attrezzatura data da attrezzi disponibili nelle strutture.

1 3 Sala multimediale

4 Sala di muscolazione.

Tipologie di verifica:

(1) Continua, attraverso l'osservazione; (2) periodiche, attraverso prove di sintesi programmate.

3 Tenendo conto delle indicazioni fornite dai colleghi.

4 Per gli alunni esonerati verranno tenute in considerazione le tesine presentate riguardanti argomenti trattati ed i test utilizzati durante l'anno corrente.

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICA

PIANO DI LAVORO DELLE CLASSI: 4^e

ANNO SCOLASTICO 2009/10

PERIODO	ARGOMENTI	CONTENUTI	OBIETTIVI	MODALITA'	STRUMENTI	VERIFICHE	ORE
Settembre Ottobre Novembre Dicembre	<ul style="list-style-type: none"> - Acquisizione valore corporeità. - Consolidamento motorio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attività: <ul style="list-style-type: none"> - Carichi variabile. - In ambiente. - Sportive individuali e di squadra. - Controllo motorio. 		1 - 2	1 - 2	1 - 2	da 18 a 27
Gennaio Febbraio Marzo Aprile	<ul style="list-style-type: none"> - Approfondimento operativo. - Raggiungimento obiettivi psico-motori. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attività: <ul style="list-style-type: none"> - Sportive di gruppo. - Arbitraggio. - Progettazione. 	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2	1 - 2	1 - 2	da 22 a 26
Maggio Giugno	<ul style="list-style-type: none"> - Arricchimento conoscenze psico-fisiche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attività: <ul style="list-style-type: none"> - Ludiche. - Progetto. - Pronto intervento. 	3 - 6	1 - 2	1 - 2	1 - 2	da 12 a 18
Tutto l'anno.	Conoscenza teoretica lavori svolti.	Teoria a supporto dei lavori con approfondimento teoria allenamento.					

GRIGLIA DI DEFINIZIONE DEI REQUISITI MINIMI PER L'ATTRIBUZIONE DELLA SUFFICIENZA

MATERIA:EDUCAZIONE FISICA	CLASSE:QUARTE	INDIRIZZO:ITIS/LICEO
----------------------------------	----------------------	-----------------------------

<i>CONTENUTI</i>	<i>CONOSCENZE MINIME PER L'ACCESSO ALLA CLASSE SUCCESSIVA</i>	<i>COMPETENZE MINIME PER L'ACCESSO ALLA CLASSE SUCCESSIVA</i>
•ATTIVITA' MOTORIA DI BASE E COMPLESSE	• MOVIMENTI ELEMENTARI E COMPLESSI CONOSCENZA E USO	•UTILIZZO MOVIMENTI DI BASE E COMPLESSI
•CONOSCENZE GIOCHI SPORTIVI E ATTIVITA' LUDICHE	•REGOLE E COMPORTAMENTI DELLE ATTIVITA'	•CAPACITA' DI SVOLGERE PIU' RUOLI IN UNA ATTIVITA' A SQUADRE
•CONOSCENZA TERMINOLOGIA SPECIFICA E CAPACITA' DI ARBITRAGGIO	•RICONOSCERE E UTILIZZARE ATTREZZI E LOGISTICA	•SAPER GESTIRE L'ATTIVITA'
•ATTIVITA DI PROBLEM-SOLVING	•SAPER RELAZIONARE GUIDATI E AUTONOMAMENTE	•APPLICAZIONE DATI SU CONTESTI SEMPLICI E COMPLESSI
•	•	•

Griglia criteri di valutazione

LIVELLO	
Insufficienza grave Voto < 5	_ Non raggiunge gli obiettivi minimi di apprendimento come declinati nelle Griglie di definizione dei requisiti per l'attribuzione della sufficienza
Insufficienza Voto = 5	_ Raggiunge parzialmente gli obiettivi minimi di apprendimento come declinati nella Griglie di definizione dei requisiti per l'attribuzione della sufficienza
Sufficienza Voto = 6	_ Possiede conoscenze limitate dei concetti fondamentali _ Utilizza movimenti specifici di base _ Usa correttamente il linguaggio specifico _ Applica le conoscenze in contesti noti e su problemi elementari
Adeguatezza Voto = 7-8	_ Possiede capacità solide e complete _ Utilizza una corporeità specifica e appropriata _ Si coordina in modo fluido _ Compie, se guidato, attività motorie complesse _ Applica le conoscenze in contesti nuovi, se guidato, anche in attività complesse _ Individua, se guidato, relazioni tra ambiti diversi
Eccellenza Voto = 9-10	_ Rielabora in modo autonomo e personale le conoscenze acquisite _ Padroneggia pienamente l'attività svolta _ Si esprime in modo fluido, utilizzando un corretto e specifico linguaggio _ Elabora riflessioni critiche personali _ Compie autonomamente operazioni di analisi e di sintesi (problem solving) _ Applica le conoscenze in contesti nuovi e su attività complesse _ individua autonomamente relazioni tra ambiti diversi

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Disciplina: **EDUCAZIONE FISICA**

Classi: *5e*

Anno Scolastico 2009/2010

Finalità:

1. Acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie sportive.
2. Fare emergere attitudini e propensioni personali al fine di trasferire all'esterno tali acquisizioni.
3. Affinamento della capacità di utilizzare le proprie qualità fisiche per arrivare ad uno sviluppo corporeo e motorio completo.
4. Acquisizione di una cultura motoria e sportiva che si tramuti in costume di vita quotidiano. Capacità di individuare i nessi pluridisciplinari.
5. Acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

Obiettivi:

1. Attività di Forza-Resistenza e Coordinazione dinamica. Mobilizzazione articolare. Capacità di mantenimento della salute dinamica.
2. Pratica di almeno due sport programmati in relazione alle capacità individuali.
3. Capacità di riconoscere i propri limiti prestazionali.
4. Conoscere le caratteristiche tecnico-tattiche degli sport praticati.
5. Conoscenza delle norme di primo soccorso da adottare in caso di infortuni.

Contenuti:

1. Attività su carichi naturali. Attività in opposizione e resistenza. Usi di attrezzi.
2. Esercizi di controllo tonico e respiratori.
3. Esercizi di espressione dinamica differenziata.. Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
4. Attività sportive individuali (compatibili con le condizioni ambientali e strutturali) e di squadra.
5. Capacità di arbitraggio degli sport praticati.
6. Ideazione e progettazione di attività finalizzate.
7. Conoscenza di vari metodi di allenamento. Norme e prevenzione infortuni.

Modalità di lavoro:

1. Si privilegeranno modalità di lavoro a gruppi ed individualizzato secondo schemi di proposte che terranno conto delle situazioni eterogenee delle classi.
2. L'insegnamento potrà avere risvolti individuali.
3. Sono previsti lavori a gruppi di classi diverse, su programmi attuabili nelle tre palestre.
4. AL P.T., si terranno lezioni teoriche con l'ausilio del video e della lavagna luminosa, nonché lezioni sul tennis-tavolo e nel reparto muscolazione esercitazioni di potenziamento.

Strumenti di lavoro:

1. Utilizzo dell'ambiente naturale disponibile.
2. Grandi e piccoli attrezzi disponibili presso le strutture.
3. Sala multimediale
4. Sala muscolazione.

Tipologie di verifica:

1. Continue (attraverso l'osservazione).
2. Periodiche (attraverso prove di sintesi programmate).
3. Tenendo conto delle indicazioni fornite dai colleghi.
4. Tenendo in considerazione le risultanze sul progetto di comunicazione del proprio corpo, sull'utilizzo di un lessico specifico e tecnico della disciplina, sulle competenze operative, nonché sulle tesine riguardanti le attività svolte e le tematiche sulla teoria/metodologia della **EDUCAZIONE FISICA**.

DISCIPLINA: EDUCAZIONE FISICAPIANO DI LAVORO DELLE CLASSI: **5^e**

ANNO SCOLASTICO 2009/10

PERIODO	ARGOMENTI	CONTENUTI	OBIETTIVI	MODALITA'	STRUMENTI	VERIFICHE	ORE
Settembre Ottobre Novembre Dicembre	<ul style="list-style-type: none">- Acquisizione corporeità.- Affinamento capacità.	<ul style="list-style-type: none">- Attività carico naturale.- Opposizione e resistenza.- Attività sportive individuali e di squadra.	1 - 2 - 3 - 5 - (I)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	da 22 a 26
Gennaio Febbraio Marzo Aprile	<ul style="list-style-type: none">- Attitudini e propensioni personali.- Cultura sportiva.- Capacità critica.	<ul style="list-style-type: none">- Espressioni dinamiche differenziate.- Attività di squadra e arbitraggio.- Conoscenza vari metodi di allenamento.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2	1 - 2	1 - 2	da 18 a 22
Maggio Giugno	<ul style="list-style-type: none">- Capacità di individuare nessi pluridisciplinari.	<ul style="list-style-type: none">- Ideazione e progettazione di attività finalizzate.- Metodi di allenamento.- Norme e prevenzione infortuni.	5 - 6	1 - 2	1 - 2	1 - 2	da 12 a 16
Tutto l'anno	Conoscenza teoretica attività svolte.	<ul style="list-style-type: none">- Teoria a supporto delle attività svolte.					tutto l'anno

(Nota). EDUCAZIONE STRADALE: Modalità e tempi da definire.

GRIGLIA DI DEFINIZIONE DEI REQUISITI MINIMI PER L'ATTRIBUZIONE DELLA SUFFICIENZA

MATERIA:EDUCAZIONE FISICA	CLASSE:QUINTE	INDIRIZZO:ITIS/LICEO
---------------------------	---------------	----------------------

<i>CONTENUTI</i>	<i>CONOSCENZE MINIME PER L'ACCESSO ALLA CLASSE SUCCESSIVA</i>	<i>COMPETENZE MINIME PER L'ACCESSO ALLA CLASSE SUCCESSIVA</i>
•ATTIVITA' MOTORIA DI BASE E COMPLESSE	• MOVIMENTI ELEMENTARI E COMPLESSI CONOSCENZA E USO	•UTILIZZO MOVIMENTI DI BASE E COMPLESSI
•CONOSCENZE GIOCHI SPORTIVI E ATTIVITA' LUDICHE	•REGOLE E COMPORTAMENTI DELLE ATTIVITA'	•CAPACITA' DI SVOLGERE PIU' RUOLI IN UNA ATTIVITA' A SQUADRE
•CONOSCENZA TERMINOLOGIA SPECIFICA E CAPACITA' DI ARBITRAGGIO	•RICONOSCERE E UTILIZZARE ATTREZZI E LOGISTICA	• SAPER GESTIRE L'ATTIVITA'
•ATTIVITA DI PROBLEM-SOLVING	•SAPER RELAZIONARE GUIDATI E AUTONOMAMENTE	•APPLICAZIONE DATI SU CONTESTI SEMPLICI E COMPLESSI
•	•	•

Griglia criteri di valutazione

LIVELLO	
Insufficienza grave Voto < 5	_ Non raggiunge gli obiettivi minimi di apprendimento come declinati nelle Griglie di definizione dei requisiti per l'attribuzione della sufficienza
Insufficienza Voto = 5	_ Raggiunge parzialmente gli obiettivi minimi di apprendimento come declinati nella Griglie di definizione dei requisiti per l'attribuzione della sufficienza
Sufficienza Voto = 6	_ Possiede conoscenze limitate dei concetti fondamentali _ Utilizza movimenti specifici di base _ Usa correttamente il linguaggio specifico _ Applica le conoscenze in contesti noti e su problemi elementari
Adeguatezza Voto = 7-8	_ Possiede capacità solide e complete _ Utilizza una corporeità specifica e appropriata _ Si coordina in modo fluido _ Compie, se guidato, attività motorie complesse _ Applica le conoscenze in contesti nuovi, se guidato, anche in attività complesse _ Individua, se guidato, relazioni tra ambiti diversi
Eccellenza Voto = 9-10	_ Rielabora in modo autonomo e personale le conoscenze acquisite _ Padroneggia pienamente l'attività svolta _ Si esprime in modo fluido, utilizzando un corretto e specifico linguaggio _ Elabora riflessioni critiche personali _ Compie autonomamente operazioni di analisi e di sintesi (problem solving) _ Applica le conoscenze in contesti nuovi e su attività complesse _ individua autonomamente relazioni tra ambiti diversi