

PROGRAMMAZIONE/EDUCATIVA-DIDATTICA

DI

EDUCAZIONE FISICA

ANNO SCOLASTICO 2015/2016

OBIETTIVI GENERALI EDUCATIVI TRASVERSALI

- Motivare ad un apprendimento consapevole;
- Potenziare l'impegno e la partecipazione;
- Riconoscere e rispettare la diversità, e i bisogni degli altri;
- Sviluppare la cooperazione;
- Conoscere e rispettare le regole del gruppo;
- Acquisire un metodo di studio;
- Saper valutare e valutarsi:

OBIETTIVI GENERALI EDUCATIVI SPECIFICI

- Sviluppo delle funzioni espressive e comunicative del linguaggio gestuale e motorio;
- Acquisizione di una corretta cultura motori a, sportiva e del tempo libero;
- Scoperta delle attitudini motorie personali, maturando la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità (autovalutazione);
- Riconoscimento del contributo dell'esperienza motori a e sportiva ai fini della crescita del rispetto reciproco, della partecipazione attiva, del controllo delle proprie emozioni, della cooperazione e collaborazione interpersonale.

OBIETTIVI PERSONALI DIDATTICI

- 1) Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base
 - 1 a - Equilibrio posturale (statico)
 - 1 b - Equilibrio dinamico
 - 1 c - Percezione delle variabili spazio-tempo
 - 1 d - Capacità di ritmizzazione
 - 1 e - Lateralità e dominanza
 - 1 f - Schemi motori di base (correre, saltare, lanciare, prendere, arrampicarsi..)
- 2) Potenziamento fisiologico
 - 2a - Migliorare le proprie capacità di resistenza generale
 - 2b - " " " " " " forza
 - 2c - " " " " " " velocità
 - 2d - " " " " " " mobilità articolare
- 3) Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche proprie delle attività motorie
 - 3a - Identificare ed analizzare gli obiettivi delle attività motorie svolte

3b - Conoscere e saper esprimere in modo corretto semplici elementi relativi alle modifiche indotte

dall'attività motoria sui vari apparati del corpo umano

3c - Conoscere elementi base sulle metodiche di allenamento riferite alle attività svolte

4) Conoscenza delle regole della pratica ludica e sportiva

4a - Conoscere e comprendere i termini utilizzati nell' svolgimento delle varie attività proposte

4b - Conoscere le regole fondamentali della pallavolo, pallacanestro, calcio e alcune specialità dell'atletica leggera

4c - Conoscere le tecniche e le tattiche elementari dei giochi sportivi proposti

5) Comportamento ludico-sportivo

5a - Sviluppare la capacità di applicare le regole ed i principi tecnici delle varie attività proposte

5b - Sviluppare la capacità di applicare ed elaborare semplici ragionamenti tattici durante il gioco

5c - Sviluppare la capacità di collaborare con i compagni per il raggiungimento di un obiettivo

CONTENUTI

1) Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base

- Parte informativa: la coordinazione, l'equilibrio.

- parte pratica: es. a corpo libero, es. ai piccoli attrezzi, es. a coppie, es. al cavallo, es. al quadro svedese, es. con la palla, es. con i bastoni di ferro.

2) Potenziamiento fisiologico

- Resistenza generale

parte informativa : Il consumo energetico durante l'attività in regime aerobico

parte pratica: corsa lenta e prolungata, corsa con variazioni di ritmo, corsa submassimale su brevi distanze, circuiti preordinati, pallacanestro.

- Forza muscolare

parte informativa

parte pratica

: vari tipi di contrazione muscolare

: es. a carico naturale, es. con le palle mediche, es. con i bastoni di ferro, es.

palco di salita, es. alla spalliera, es. alla scala orizzontale

- Velocità

parte informativa : Il consumo energetico durante l'attività in regime anaerobico

parte pratica: Corsa su brevi distanze, circuiti preordinati, staffette, pallavolo

- Mobilità articolare

parte informativa : cenni di traumatologia

parte pratica : es. a corpo libero, es. di allungamento, es. con i bastoni di legno.

Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche proprie delle attività motorie

- conoscere le caratteristiche delle attività proposte;

- il consumo energetico durante l'attività in regime aerobico;

- i vari tipi di contrazione muscolare;

- il consumo energetico durante l'attività in regime anaerobico;

- cenni di traumatologia dello sport;
- 4) Conoscere le regole dell'attività ludica e sportiva
 - conoscenza terminologica riferita alle attività proposte;
 - conoscere le regole degli sport proposti quali la pallavolo, pallacanestro, atletica leggera, attrezzistica e calcio;
- Conoscere le tecniche più importanti delle attività ludiche e sportive proposte e elaborare semplici ragionamenti tattici.
- 5) Comportamento ludico-sportivo
 - Pallavolo
 - parte informativa: conoscere teoricamente i fondamentali trattati e le regole fondamentali.
 - parte pratica : es. per il palleggio, es. per il bagher, es. per la battuta dal basso, es. di gioco.
 - Pallacanestro
 - parte informativa: conoscere teoricamente le regole fondamentali del gioco e l'esecuzione di alcuni fondamentali;
 - parte pratica : esercitazioni individuali e di gruppo sul palleggio, passaggio a due mani dal petto, passaggio a due mani dall'alto, passaggio battuto a terra, tiro a canestro, tiro a canestro.
 - Atletica leggera
 - parte informativa: conoscere teoricamente la tecnica del salto in lungo e in alto, visione di filmati sull' argomento.
 - parte pratica : es. propedeutici per il salto in lungo, es. propedeutici per il salto in alto, es. di mobilità cox-femorale, es. di ritmo tra gli ostacoli.
 - Attrezzistica
 - parte informativa: i principi fondamentali, gli attrezzi.
 - parte pratica : es. per la rincorsa, es. per l'azione battuta-stacco-volo, es. di potenziamento arti superiori.
 - Calcetto
 - parte informativa: le regole di gioco, i fondamentali di gioco
 - parte pratica : es. per lo stop, es. per il passaggio e tiro, es. per il controllo della palla, es. di gioco

METODOLOGIE

L'insegnante aiuterà ogni allievo a sviluppare al massimo le proprie potenzialità guidando lo nella ricerca di risultati positivi e proponendo diverse procedure esecutive. Offre situazioni stimolo allo scopo di favorire la scoperta delle soluzioni motorie più adatte (risoluzione dei problemi), assegna compiti motori ben precisi che tengano conto della diversità degli alunni (assegnazione dei compiti) e, allo scopo di favorire la comprensione di aspetti significativi delle attività ludiche, può interrompere il gioco, sviluppare elementi anche analitici, ripresentare situazioni globali sempre più arricchite ed incentivanti (metodo misto).

Particolare attenzione verrà data agli aspetti motivazionali, all'aspetto ludico e al coinvolgimento di tutti gli allievi nella definizione degli obiettivi e nelle procedure che favoriscono la comprensione degli stessi durante le esperienze pratiche, al collegamento tra proposte pratiche ed aspetti teorici e culturali della disciplina.

VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE

Per la seconda classe sono stati presi in considerazione i dati e i giudizi espressi in fase di verifica finale del precedente anno scolastico.

E' stata, inoltre, predisposta una tabella che tiene in considerazione oltre che di valori anatomici quali peso, altezza e I.M.C. (indice di massa corporea) dei più importanti valori riguardanti le capacità condizionali e coordinative ..

E' stata strutturata, inoltre, una tabella con dei valori di riferimento per poter dare una valutazione per quanto possibile uniforme, partendo da dei valori standard.

Sono state fatte, inoltre, osservazioni comportamentali per individuare i livelli di interesse, l'impegno, la disponibilità e la socialità.

E' stato stabilito tenendo conto dei valori standard, considerando i progressi individuali rispetto ai livelli di partenza un "livello minimo" ed in particolare l'alunno deve:

- essere in grado di padroneggiare con una certa sufficienza gli schemi motori di base.
- essere riuscito a migliorare le proprie capacità condizionali rispetto ai valori iniziali di almeno il 5%;
- essere in grado di individuare gli obiettivi e le caratteristiche di una determinata attività e rispondere correttamente a semplici quesiti; "
- essere in grado di comprendere i termini più usati durante l'attività e conoscere teoricamente i fondamentali più importanti di uno sport;
- essere in grado di applicare le regole più importanti ed elaborare semplici ragionamenti tattici durante il gioco.