

PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA – SCIENZE MOTORIE CLASSI PRIME, SECONDE E TERZE.

NUCLEI TEMATICI, OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO E CONTENUTI GENERALI:

CLASSI PRIME E SECONDE.

1° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: FASE DI SVILUPPO DELLA DISPONIBILITA' VARIABLE.

Obiettivi formativi:

1. Utilizzo delle abilità apprese in situazioni ambientali diverse in contesti problematici, soprattutto in ambito sportivo.

2° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: L'ANTICIPAZIONE MOTORIA.

2. Prevedere correttamente l'andamento ed il risultato di un'azione motoria.

3° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: LA FANTASIA MOTORIA.

Obiettivi formativi:

3. Risolvere in forma originale e creativa un problema motorio - sportivo, ma anche saperlo variare.
4. Ristrutturare nuove forme di movimento e saperle riprodurre anche davanti ai compagni.

4° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: METODI DI ALLENAMENTO.

Obiettivi formativi:

- Gestire un proprio programma di allenamento personale.
- Ampliare l'applicazione dei principi metodologici dell'allenamento per un buon mantenimento delle capacità condizionali strutturate e perfezionate negli anni precedenti.

5° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: TECNICHE E TATTICHE DEI GIOCHI SPORTIVI.

Obiettivi formativi:

- Rispettare le regole dei giochi di squadra analizzati.
- Svolgere un ruolo attivo nelle dinamiche di gioco, utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche.
- Saper impostare, a turno, una tattica di squadra.

6° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: I GESTI ARBITRALI IN DIVERSE DISCIPLINE SPORTIVE.

Obiettivi formativi:

1. Saper arbitrare una partita dei diversi sports analizzati.

7° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: TECNICHE RELAZIONALI CHE VALORIZZINO LE DIVERSITA' DI CAPACITA', DI SVILUPPO, DI PRESTAZIONE.

Obiettivi formativi:

2. Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo.

8° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: RAPPORTO TRA L'ATTIVITA' FISICA ED I CAMBIAMENTI FISICI E PSICOLOGICI TIPICI DELLA PREADOLESCENZA; REGOLE DI PREVENZIONE ED ATTUAZIONE DELLA SICUREZZA PERSONALE A SCUOLA, IN CASA ED IN AMBIENTI ESTERNI.

Obiettivi formativi:

3. Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo e cognitivo.

CLASSI TERZE.

1° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

CONTENUTI:

1. migliorare ed affinare le coordinazioni
2. prendere coscienza del proprio equilibrio e migliorarlo
3. strutturare e/o migliorare la percezione spazio - temporale
4. strutturare e/p migliorare il ritmo esecutivo
5. accoppiare e combinare di movimenti
6. differenziare i movimenti
7. sviluppare e/o migliorare la capacità reattiva

2° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO : LIVELLO DI SVILUPPO E TECNICHE DI MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI.

CONTENUTI:

8. conoscere e migliorare la propria mobilità articolare
9. conoscere e migliorare la propria forza
10. conoscere e migliorare la propria rapidità
11. conoscere e migliorare la propria resistenza

3° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: ELEMENTI TECNICI E REGOLAMENTARI DI ALCUNI SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI.

CONTENUTI:

12. Conoscere le regole per distribuire gradualmente il carico motorio - sportivo, rispettando i giusti parametri Fisiologici e le pause di recupero.
13. Conoscere le regole dei giochi e delle attività proposte tra quelle realizzabili in ambito scolastico, anche a scopo di arbitraggio.
14. Saper gestire consapevolmente le abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche.

4° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: EFFETTI DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE PER IL BENESSERE DELLA PERSONA E PREVENZIONE DELLE MALATTIE

CONTENUTI:

15. corrette metodologie di allenamento.

5° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: L'ATTIVITA' SPORTIVA COME VALORE ETICO.

CONTENUTI:

16. relazionarsi positivamente col gruppo classe rispetto alle diverse capacità.
17. conoscere le regole dei giochi e delle attività proposte (tra quelle realizzabili in ambito scolastico, anche con funzioni di arbitraggio), relazionandosi positivamente con il gruppo, rispettando "l'altro".

6° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: VALORE DEL CONFRONTO E DELLA COMPETIZIONE.

CONTENUTI:

18. rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.

7° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: TECNICHE DI ESPRESSIONE CORPOREA.

CONTENUTI:

19. usare consapevolmente il linguaggio del corpo, combinando componente comunicativa ed estetica
20. rappresentare idee e stati d'animo

8° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: PRESA DI COSCIENZA DEL PROPRIO STATO DI EFFICIENZA FISICA.

CONTENUTI:

21. autovalutare le capacità personali e la performance, sperimentando poi piani di lavoro personalizzati

9° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: RAPPORTO TRA PRONTEZZA DI RIFLESSI E BENESSERE FISICO.

CONTENUTI:

22. riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico, alimentazione e benessere.

10° OBIETTIVO SPECIFICO DI APPRENDIMENTO: NORME FONDAMENTALI DI PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI LEGATI ALL'ATTIVITA' FISICA ANCHE IN STRADA.