

## **Programmazione comune di Educazione fisica**

### 1. Finalità della disciplina e Obiettivi di apprendimento

#### **CONOSCENZE**

1. Conoscere il significato di alcuni test di valutazione fisica
2. Conoscere quali sono le qualità condizionali e il loro rapporto con le diverse attività motorie
3. Conoscere alcuni esercizi di equilibrio individuale e di gruppo
4. Conoscere alcuni esercizi di allungamento muscolare per i vari distretti corporei in funzione delle attività da svolgere
5. Conoscere alcuni esercizi di potenziamento muscolare
6. Conoscere alcuni esercizi di mobilità articolare
7. Conoscere alcuni esercizi di coordinazione generale e specifica
8. Conoscere i fondamentali individuali, di squadra e le principali regole della pallamano
9. Conoscere i fondamentali individuali, di squadra e le principali regole della pallacanestro
10. Conoscere i fondamentali individuali, di squadra e le principali regole della pallavolo
11. Conoscere i fondamentali individuali, di squadra e le principali regole del calcio
12. Conoscere i fondamentali individuali, di squadra e le principali regole del softball
13. Conoscere alcuni passi e semplici combinazioni tra musica e movimento
14. Conoscere la tecnica dell'arrampicata sportiva indoor
15. Conoscere la tecnica della mountain bike
16. Conoscere alcuni elementi della ginnastica artistica
17. Conoscere alcuni gesti tecnici dell'atletica leggera
18. Conoscere le tecniche di nuoto e di salvamento
19. Conoscere i fondamentali individuali del tennis
20. Conoscere il collegamento tra movimento e funzioni fisiologiche
21. Conoscere il rapporto tra energia incorporata, energia spesa e salute
22. Conoscere i danni del fumo
23. Conoscere il modello sportivo dell'antica Grecia
24. Conoscere il possibile rapporto tra rivoluzione industriale e rinascita dello sport in epoca moderna
25. Conoscere l'organizzazione, gli obiettivi e i risultati dello sport in Italia in epoca fascista
26. Conoscere la concezione del corpo e del primato sportivo nella Germania nazional-socialista
27. Conoscere l'evoluzione del valore della pratica sportiva nei paesi dell'est fino alla caduta del muro di Berlino. Il caso della DDR e della Cina.
28. Conoscere l'evoluzione dello sport spettacolo a livello mondiale negli ultimi vent'anni

#### **COMPETENZE**

1. Saper usare l'attività motoria come espressione di sé
2. Saper eseguire e valutare i risultati di alcuni test di valutazione fisica
3. Saper eseguire alcuni esercizi di equilibrio individuale e di gruppo
4. Saper eseguire alcuni esercizi di allungamento muscolare per i vari distretti corporei in funzione delle attività da svolgere
5. Saper eseguire con metodo alcuni esercizi di potenziamento muscolare
6. Saper eseguire alcuni esercizi di mobilità articolare
7. Saper eseguire alcuni esercizi di coordinazione generale e specifica
8. Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra della pallamano
9. Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra della pallacanestro

10. Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra della pallavolo
11. Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra del calcio
12. Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra del softball
13. Saper eseguire alcuni passi e semplici combinazioni tra musica e movimento
14. Saper mettere in pratica la tecnica dell'arrampicata sportiva indoor
15. Saper mettere in pratica la tecnica della mountain bike
16. Saper eseguire alcuni fondamentali individuali della ginnastica artistica
17. Saper eseguire alcuni gesti tecnici dell'atletica leggera
18. Saper mettere in pratica le tecniche di nuoto e di salvamento
19. Saper eseguire i fondamentali individuali del tennis
20. Saper riconoscere i danni del fumo nella pratica sportiva e per al propria salute
21. Saper riconoscere i significati delle gare agonistiche nelle diverse epoche storichee le loro implicazioni

## **CAPACITA'**

1. Avere coscienza e consapevolezza della propria corporeità in situazioni nuove
2. Avere interiorizzato una cultura interdisciplinare
3. Mettere in pratica comportamenti a tutela della propria salute
4. Saper correlare i risultati dei test, l'allenamento e le prestazioni
5. Saper selezionare gli esercizi fisici in funzione dei risultati
6. Saper applicare la tattica nel gioco della pallamano e saper arbitrare
7. Saper applicare la tattica nel gioco della pallacanestro
8. Saper applicare la tattica nel gioco della pallavolo
9. Saper applicare la tattica nel gioco del calcio
10. Saper applicare la tattica nel gioco del softball
11. Saper costruire una progressione combinando musica e movimento
12. Saper arrampicare su percorsi nuovi e impegnativi anche in situazioni competitive
13. Saper utilizzare la mountain bike su percorsi nuovi e impegnativi
14. Saper costruire una progressione utilizzando i fondamentali individuali della ginnastica artistica
15. Saper applicare la tattica di gara nelle specialità dell'atletica leggera
16. Saper applicare la tattica di gara nel nuoto
17. Saper applicare la tattica nel gioco del tennis
18. Saper analizzare criticamente i diversi significati attribuiti allo sport dello sport nelle diverse epoche storiche
19. Saper "leggere" la complessità del mondo dello sport contemporaneo.

## **2.Contenuti**

L'elenco che segue è la definizione delle attività che vengono svolte per le varie classi. Non tutte le attività vengono svolte per tutte le classi così come settori di contenuto che corrispondono a uno stesso titolo sono proposti in maniera differente alle singole classi in funzione del numero dei componenti la squadra, delle esperienze pregresse e dell'età.

1. Test di valutazione fisica (30 m, Abalacov, salto in lungo da fermi, lancio della p.m.)
2. Esercizi di sensibilità corporea individuali e a coppie
3. Esercizi di equilibrio individuale, a coppie e di gruppo
4. Esercizi di allungamento muscolare per i vari distretti corporei e in funzione delle attività da svolgere
5. Esercizi di potenziamento muscolare

6. Esercizi per la coordinazione dinamica generale e per le coordinazioni specifiche
7. Elementi di ginnastica artistica (capovolte avanti e dietro, verticale, controverticale, ruota, rondata, ponte, candela)
8. Corsa di resistenza e altre attività dell'atletica leggera (salto in lungo e salto in alto)
9. Tecnica della mountain bike
10. Avviamento alla Pallamano (fondamentali individuali e di squadra)
11. Avviamento alla Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)
12. Avviamento alla Pallacanestro (fondamentali individuali e di squadra)
13. Elementi di Calcio
14. Tecniche di Nuoto e di salvamento
15. Avviamento al Tennis
16. Avviamento all'Arrampicata sportiva
17. Avviamento al Softball
18. Il modello agonistico dell'antica Grecia
19. La rivoluzione industriale e rinascita dello sport in epoca moderna
20. L'organizzazione, gli obiettivi e i risultati dello sport in Italia in epoca fascista
21. La concezione del corpo e del primato sportivo nella Germania nazional-socialista
22. L'evoluzione del valore della pratica sportiva nei paesi dell'est fino alla caduta del muro di Berlino. Il caso della DDR e della Cina.
23. L'evoluzione dello sport spettacolo a livello mondiale negli ultimi vent'anni

### 3. Scelte metodologiche e didattiche

#### METODI E STRUMENTI

- Direttivo
- Per compiti
- A osservazione reciproca
- Globale
- Analitico

La scelta del metodo o il prevalere di un approccio piuttosto che un altro sarà legato agli obiettivi e al tipo di attività da svolgere. In generale verranno privilegiati di più i metodi globale e direttivo per le classi iniziali e per le discipline sportive di squadra, i metodi analitico e per compiti con definizione dei criteri di riuscita per le classi del triennio e per le attività individuali.

#### STRUMENTI DI LAVORO

La palestra dell'istituto con tutta la sua attrezzatura fissa e mobile; gli spazi all'aperto sia quelli attrezzati (le due pedane) sia quelli non attrezzati; gli impianti del Plebiscito 2001

### 4. Strumenti di verifica e criteri di valutazione

- Prove pratiche strutturate al termine dell'unità didattica
- Schede di osservazione
- Osservazioni mirate durante le esercitazioni
- Prove scritte per le classi