

ORGANIGRAMMA DEGLI OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SVILUPPATI NELLA PROGRAMMAZIONE
Anno scolastico 2017/'18

CLASSI I II III EDUCAZIONE FISICA

Sett Ott.	Prove d'ingresso											
	PERCORSO STRUTTURATO con piccoli attrezzi per la verifica degli SCHEMI MOTORIDI BASE											
Nuclei fondanti	IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO			IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO - ESPRESSIVA			IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY			SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA		
	1° media	2° media	3° media	1° media	2° media	3° media	1° media	2° media	3° media	1° media	2° media	3° media
Ott.- Nov.	Acquisire abilità di postura e movimenti del corpo. Capacità coordinative Avviamento all'attività motoria Sviluppo Capacità Condizionali Test di resistenza di Cooper Test flessibilità Salto in lungo da fermo Salto in alto da fermo Sospensione Test navetta 10x5 Test navetta 20m Addominali Test velocità sui 30m	Acquisire padronanza di posture e movimenti Capacità coordinative e Consolidamento attività motoria Consolidamento Capacità condizionali Test di Cooper Test flessibilità Salto in lungo da fermo Salto in alto da fermo Sospensione Test navetta e Test navetta 10x5 Test navetta 20m	Saper utilizzare e trasferire le abilità acquisite per la realizzazione e di gesti tecnici di vari sport. Capacità coordinative e Consolidamento e miglioramento dell'attività motoria Consolidamento Capacità condizionali Test di Cooper Test di Cooper Test flessibilità Salto in lungo da fermo Salto in alto da fermo Sospensione Test velocità sui 30m	Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea. Eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.	Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture. Eseguire sequenze di movimento e coreografie individuali e collettive	Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo. Eseguire coreografie individuali e collettive	Acquisire abilità coordinative adattandole a situazioni di gioco. Giochi motori con e senza attrezzi	Acquisire le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa Pallavolo e dogdball miglioramento dei fondamentali individuali Atletica leggera : Velocità	Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. Pallavolo e dogdball consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra Atletica leggera : Velocità	Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta Lezioni teoriche sull'igiene della persona , la palestra e gli attrezzi, la terminologia specifica.	Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età. Lezioni teoriche conoscenza teorica delle capacità coordinative	Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi per il miglioramento delle prestazioni. Lezioni teoriche anatomia del corpo umano in relazione all'attività motoria

		Addominali Test velocità sui 30m	e Test navetta 10x5 Test navetta 20m Addominali Test velocità sui 30m									
Dic. – Gen.	<p>Acquisire esperienza motoria in situazioni normali di movimento. Conoscere le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione di movimenti.</p> <p>Verifica 1° Quadrimestre :</p> <p>Test di verifica sulle capacità condizionali e coordinative.</p>	<p>Saper utilizzare l'esperienza motoria in situazioni normali di movimento. Utilizzare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione di movimenti e di gesti tecnici.</p> <p>Verifica 1° Quadrimestre :</p> <p>Test di verifica sulle capacità condizionali e coordinative.</p>	<p>Saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita in situazioni normali, nuove o inusuali di movimento. Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione di movimenti e gesti tecnici, anche in situazioni sportive.</p> <p>Verifica 1° Quadrimestre :</p> <p>Test di verifica sulle capacità condizionali e coordinative.</p>	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco.</p>	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco.</p>	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di gioco.</p>	<p>Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva.</p> <p>Sviluppo dei fondamentali individuali di Pallavolo : palleggio , battuta; gioco palla rilanciata; verifica abilità</p> <p>Palla “rimbalzata”</p>	<p>Realizzare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipando in forma propositiva alle scelte di squadra</p> <p>Consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra di Pallavolo e dogbaal Gioco</p> <p>. Verifica fondamentali pallavolo individuali</p>	<p>Realizzare strategie di gioco, mettendo in atto comportamenti collaborativi e partecipando in forma propositiva alle scelte di squadra.</p> <p>Pallavolo e dogdball miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra Gioco Conoscenza arbitraggio</p> <p>Verifica fondamentali pallavolo individuali e di squadra</p>	<p>Essere in grado di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare</p> <p>Utilizzare correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Lezioni teoriche: alimentazione.</p>	<p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare.</p> <p>Utilizzare correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Lezioni teoriche conoscenza teorica delle capacità condizionali Test scritto</p>	<p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare in pratiche agonistiche.</p> <p>Disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici</p> <p>Lezioni teoriche test di verifica delle conoscenze sull'anatomia</p>

												del corpo umano in relazione all'attività motoria e sulle conoscenze teorica delle capacità condizionali
Feb. – Mar.	<p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale circostante in base a punti di riferimento.</p> <p>Consolidamento e potenziamento delle capacità coordinative e condizionali : attività con la corda (saltelli di vario tipo sia singoli che combinati)</p>	<p>Sapersi orientare nell'ambiente e naturale circostante in base a punti di riferimento.</p> <p>Consolidamento e potenziamento delle capacità coordinative e e condizionali : attività con la corda (saltelli di vario tipo sia singoli che combinati)</p>	<p>Sapersi orientare nell'ambiente naturale anche in situazione di criticità.</p> <p>Consolidamento e potenziamento delle capacità coordinative e e condizionali : attività con la corda (saltelli di vario tipo sia singoli che combinati)</p>	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di di sport.</p>	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di di sport.</p>	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazione di sport.</p>	<p>Conoscere e applicare correttamente le regole. Acquisire autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p> <p>Pallavolo bagher fondamentali individuali e primi elementi del gioco di squadra Gioco palla rilanciata</p> <p>Gioco del Dogdbaal</p> <p>Atletica leggera :ostacolie vortex</p>	<p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico di giochi e sport. Saper gestire le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p> <p>Pallavolo e dogdbaal Gioco di squadra Pallatamburello fondamentali individuali e di squadra Badminton Atletica leggera :ostacoli e lancio del peso</p>	<p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico di giochi e sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p> <p>Pallavolo e dogdbaal Gioco di squadra Pallatamburello fondamentali individuali e di squadra Badminton Atletica leggera :ostacoli e lancio del peso</p>	<p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni.</p> <p>Teoria gli schemi motori di base</p>	<p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Lezioni teoriche test di verifica delle conoscenze sull'anatomia del corpo umano in relazione all'attività motoria</p>	<p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).</p> <p>Lezioni teoriche : doping, droghe ecc. Teoria : atletica leggera .</p>

Apr. – Mag.	<p>- Saper calibrare la risposta motoria, nelle sue variabili spazio-temporali e percettive, rapportandola al gesto tecnico ed alle situazioni sportive. Miglioramento delle qualità motorie finalizzate all'avviamento della pratica sportiva</p> <p>Attività con l'uso di piccoli e grandi attrezzi sia in attività singole che a coppie o in gruppo . Percorso di destrezza con piccoli e grandi attrezzi Capovolta avanti e indietro</p>	<p>Prevedere correttamente e l'andamento e il risultato di un'azione.- Risolvere in forma semplice e concreta un determinato problema motorio e sportivo Consolidamento e miglioramento e delle qualità motorie finalizzate all'avviamento della pratica sportiva</p> <p>Attività con piccoli grandi attrezzi Percorso di destrezza con piccoli e grandi attrezzi Capovolta avanti e indietro</p>	<p>Risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio e sportivo ma anche variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento.</p> <p>Potenziamento e consolidamento delle qualità motorie finalizzate all'avviamento della pratica sportiva</p> <p>Attività con piccoli grandi attrezzi Percorso di destrezza con piccoli e grandi attrezzi Capovolta avanti e indietro</p>	<p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione di regolamenti di gioco.</p>	<p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione di regolamenti di gioco.</p>	<p>Saper decodificare i gesti arbitrari in relazione all'applicazione di regolamenti di gioco e di gare.</p>	<p>Conoscere e applicare correttamente le regole. Acquisire autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p> <p>Gioco del Dogdhaal</p> <p>Pallavolo Gioco della Pallavolo 6 contro 6 sia palla rilanciata che gioco regolare</p> <p>Tornei interni dei giochi di squadra</p>	<p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico di giochi e sport. Saper gestire le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p> <p>Pallavolo Gioco della Pallavolo 6 contro 6 Pallatamburello Gioco della Pallatamburello 5 contro 5 Tornei interni dei giochi di squadra Dogdhaal Gioco 6 contro 6</p> <p>Badminton</p> <p>Tornei interni dei giochi di squadra</p>	<p>Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico di giochi e sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.</p> <p>Pallatamburello saper eseguire colpo sotto mano e di spalla singolo e a coppia. Gioco di squadra Pallavolo Gioco della pallavolo Dogdhaal</p> <p>Badminton Tornei interni dei giochi di squadra</p>	<p>Conoscere gli aspetti correlati al movimento relativi ad una corretta alimentazione</p> <p>Lezioni teoriche: Fair play il cittadino e lo sport.</p>	<p>Conoscere gli aspetti correlati al movimento relativi ad una corretta alimentazione.</p> <p>Lezioni teoriche: Fair play il cittadino e lo sport..</p>	<p>Praticare una sana alimentazione movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.</p> <p>Lezioni teoriche: Fair play il cittadino e lo sport.. Preparazione al colloquio d'esame</p>

Giugno	Verifiche – Scrutini finali			Verifiche – Scrutini finali			Verifiche – Scrutini finali			Verifiche – Scrutini finali		