

PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA

Curricolo di Scuola secondaria di primo grado - I.C. Ilaria Alpi, via Salerno, 1 – Milano

Biennio

AMBITI	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI-ATTIVITÀ	TIPI DI VERIFICA	CRITERI DI VALUTAZIONE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<p>Incremento della:</p> <ul style="list-style-type: none"> -coordinazione dinamica-generale con giochi creativi ,presportivi -coordinazione oculo-manuale -coordinazione oculo-podalica <p>Miglioramento :</p> <ul style="list-style-type: none"> -della conoscenza delle traiettorie tramite tecniche di sports individuali e di squadra -del bagaglio motorio con sequenze motorie associate (camminare, correre, saltare..) 	<ul style="list-style-type: none"> -Coordinare movimenti semplici (coordinazione dinamica generale, oculo manuale, organizzazione spazio-tempo, equilibrio statico e dinamico) 	<ul style="list-style-type: none"> -Consapevolezza delle tecnico-specifiche degli sports individuali e di squadra -Capacità di protrarre uno sforzo -Rapidità di orientamento, con il proprio corpo e il corpo dei compagni, attraverso percorsi con piccoli e grandi attrezzi. -Basket, pallamano, pallavolo -Velocità di reazione -Ampiezza e scioltezza dei movimenti -Previsione corretta dell'andamento e del risultato di un'azione 	<ul style="list-style-type: none"> -Tests relativi a: equilibrio, coordinazione dinamica generale, senso del ritmo, combinazione motoria, destrezza, gesti tecnici acquisiti -Verifiche pratiche sull'esecuzione tecnico-sportiva. -Tests di velocità -Tests di resistenza -Tests di forza (arti superiori, arti inferiori, addominali, dorsali) -Test di mobilità 	<p>9-10 : obiettivi raggiunti in modo corretto e autonomo</p> <p>8 : obiettivi raggiunti in modo pienamente soddisfacente</p> <p>7 : obiettivi raggiunti in modo soddisfacente</p> <p>6 : obiettivi raggiunti</p>

<p>IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIV O-ESPRESSIVA</p>	<p>-Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti equilibrati nel gioco</p> <p>-Stabilire corretti rapporti interpersonali</p>	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>-Consapevolezza delle proprie azioni e dell'utilità del lavoro svolto praticamente</p> <p>-Corretto uso del materiale da lavoro</p>	<p>-Osservazione del comportamento durante le competizioni</p>	<p>in modo accettabile</p>
<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>-Conoscenza delle regole degli</p> <p>sports: pallavolo, pallacanestro, atletica leggera..</p>	<p>-Conoscere i fondamentali individuali e di squadra e le principali regole degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro e giudice</p> <p>-Partecipare alle attività di gioco e di lavoro</p> <p>-Collaborare durante il gioco di squadra mettendo in atto le giuste strategie</p> <p>-Sviluppare la capacità di autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta</p>	<p>-Conoscenza teorica e pratica dei tests</p> <p>-Capacità di collaborare con i compagni nella diversità di prestazione.</p> <p>-Accettazione della sconfitta e delle decisioni dell'arbitro.</p>	<p>-Osservazione sistematica di:</p> <ul style="list-style-type: none"> -applicazione regole -arbitraggio -Svolgere un ruolo attivo -Autovalutazione 	<p>5 :</p> <p>Obiettivi non ancora raggiunti</p>

<p>SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE</p>	<p>-Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica</p> <p>-Educazione alimentare</p> <p>-Pronto soccorso in palestra</p> <p>-Paramorfismi, dismorfismi,vizi di portamento</p>	<p>-Rispettare le norme igieniche e di prevenzione</p> <p>-Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p> <p>-Saper assumere comportamenti funzionali rispetto al verificarsi di possibili situazioni di pericolo</p> <p>-Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici (potenziamento fisiologico)</p> <p>-Sviluppare la capacità distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta (controllo respiratorio e rilassamento muscolare)</p>		<p>-Osservazione sulla capacità di muoversi senza provocare danni a sé e ad altri</p> <p>-Verifica dell'uso corretto del materiale</p>	
--	---	---	--	--	--

Classi terze

I	CONOSCENZE	ABILITÀ	CONTENUTI-ATTIVITÀ	TIPI DI VERIFICA	CRITERI DI VALUTAZIONE
IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO	<p>-Incremento della:</p> <p>1)coordinazione dinamica-generale con giochi creativi ,pre sportivi</p> <p>2)coordinazione oculo-manuale</p> <p>3)coordinazione oculo-podalica</p> <p>-Miglioramento :</p> <p>1)della conoscenza delle traiettorie tramite tecniche di sport individuali e di squadra</p> <p>2)del bagaglio motorio con sequenze motorie associate(camminare, correre, saltare..)</p>	<p>1. Coordinare movimenti complessi</p> <p>2. Eseguire gesti economici ed efficaci nelle varie attività sportive e giochi di squadra</p>	<p>-Consapevolezza delle tecnico-specifiche degli sports individuali e di squadra</p> <p>-Capacità di protrarre uno sforzo</p> <p>-Rapidità di-Orientamento, con il proprio corpo e il corpo dei compagni, attraverso percorsi con piccoli e grandi attrezzi. Basket, pallamano, pallavolo movimenti , anche complessi</p> <p>-Velocità di reazione</p> <p>-Ampiezza e scioltezza dei movimenti</p>	<p>-Test relativi a: equilibrio, coordinazione dinamica generale, senso del ritmo, combinazione motoria, destrezza, gesti tecnici acquisiti</p> <p>-Verifiche pratiche sull'esecuzione tecnico-sportiva.</p> <p>-Test di velocità</p> <p>-Test di resistenza</p> <p>-Test di forza (arti superiori, arti inferiori, addominali, dorsali)</p> <p>-Test di mobilità</p>	<p>9-10 : obiettivi raggiunti in modo corretto e autonomo</p> <p>8 : obiettivi raggiunti in modo pienamente soddisfacente</p> <p>7 : obiettivi raggiunti in modo soddisfacente</p>
IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO-ESPRESSIVA	<p>-Mettere in atto, in modo autonomo, comportamenti equilibrati nel gioco</p> <p>-Stabilire corretti rapporti interpersonali</p>	<p>Saper decodificare i gesti di compagni e avversari in situazioni di gioco e di sport</p> <p>Saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco</p>	<p>-Previsione corretta dell'andamento e del risultato di un'azione</p> <p>-Consapevolezza delle proprie azioni e dell'utilità del lavoro svolto praticamente</p> <p>-Corretto uso del materiale da lavoro</p>	<p>-Osservazione del comportamento durante le competizioni</p>	<p>6 : obiettivi raggiunti in modo accettabile</p>

<p>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</p>	<p>-Conoscenza delle regole degli sports: pallavolo, pallacanestro, atletica leggera..</p>	<p>Conoscere i fondamentali individuali e di squadra e le principali regole degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro e giudice</p> <p>Partecipare alle attività di gioco e di lavoro</p> <p>Collaborare durante il gioco di squadra mettendo in atto le giuste strategie</p> <p>Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta</p>	<p>-Conoscenza teorica e pratica dei tests</p> <p>-Capacità di collaborare con i compagni nella diversità di prestazione.</p> <p>-Accettazione della sconfitta e delle decisioni dell'arbitro.</p>	<p>-Osservazione sistematica di: -applicazione regole -arbitraggio -Svolgere un ruolo attivo -Autovalutazione</p>	<p>5 :</p> <p>Obiettivi non ancora raggiunti</p>
<p>SICUREZZA E PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE</p>	<p>-Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica</p> <p>-Educazione alimentare</p> <p>-Pronto soccorso in palestra</p> <p>-Paramorfismi, dismorfismi, vizi di portamento</p>	<p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta (controllo respiratorio e rilassamento muscolare)</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p> <p>Saper assumere comportamenti funzionali rispetto al verificarsi di possibili situazioni di pericolo</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici (potenziamento fisiologico)</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di sostanze illecite (doping, droghe, alcool)</p>		<p>-Osservazione sulla capacità di muoversi senza provocare danni a sé e ad altri</p> <p>-Verifica dell'uso corretto del materiale</p>	