

A.S. 2010/'11 classe 1C

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO EDUCATIVA DI
EDUCAZIONE FISICA

Professore

RICHIARDI BRUNO

Libri di testo in adozione:

(Il libro di testo viene adottato in seconda)

OBIETTIVI DIDATTICI GENERALI

- ACQUISIZIONE DI NUOVE CONOSCENZE
 - SOCIALIZZAZIONE E MIGLIORAMENTO DEI RAPPORTI INTERPERSONALI
 - RISPETTO DELLE REGOLE E DELLE NORME PRINCIPALI DI COMPORTAMENTO.
-

(OBIETTIVI SPECIFICI DELLA MATERIA)

- MIGLIORAMENTO FISIOLÓGICO GENERALE E DELLE QUALITÀ CONDIZIONALI
 - MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE MOTORIA GENERALE, SEGMENTARIA E DELLA DESTREZZA
 - CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI ACQUISITI E APPRENDIMENTO DI NUOVI SCHEMI MOTORI
 - ACQUISIZIONE DI COMPORTAMENTI MOTORI UTILI AL MANTENIMENTO DELLA SALUTE
 - AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA AGONISTICA E NON AGONISTICA
 - CONOSCENZA TEORICA DI ARGOMENTI BASILARI
-

CONTENUTI E SCANSIONI

- ESERCIZI DI GINNASTICA A CORPO LIBERO DI MOBILITÀ ARTICOLARE, ALLUNGAMENTO MUSCOLARE E DI RAFFORZAMENTO GENERALE
- ESERCIZI ALLA SPALLIERA E CON PICCOLI ATTREZZI (funicelle, appoggi, ostacoli, elastici, ecc.)
- PALLAVOLO E PALLACANESTRO: fondamentali individuali, di squadra, gioco in forma semplificata.
- ATLETICA LEGGERA: preatletici generali, corsa veloce, corsa ad ostacoli.
- GINNASTICA ARTISTICA: semplici elementi di base scelti in relazione alle capacità della classe.
- CALCIO A CINQUE: gioco svolto in forma esclusivamente ludica
- (facoltativo) GRUPPI SPORTIVI POMERIDIANI: calcetto, basket, pallavolo, atletica leggera, nuoto, tiro con l'arco.
- (facoltativo) PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI: pallavolo, atletica leggera, tiro con l'arco, basket.
- (SCANSIONE DEGLI ARGOMENTI) SETTEMBRE-OTTOBRE: corsa continua, esercizi di ginnastica, esercizi di coordinazione motoria, gioco in forma ludica. NOVEMBRE-DICEMBRE: incremento corsa continua, esercizi di ginnastica, fondamentali individuali di pallavolo, gioco in forma ludica e cenni sui fondamentali di squadra. GENNAIO: corsa continua, esercizi di ginnastica con eventuale inserimenti di piccoli attrezzi, recupero delle carenze sui fondamentali individuali della pallavolo, gioco in forma ludica. FEBBRAIO-MARZO: corsa continua e con variazioni di intensità, ginnastica, preatletici generali (atletica leggera), inizio fondamentali individuali di basket, gioco in forma ludica. APRILE-MAGGIO/GIUGNO: corsa continua e con variazioni, ginnastica,

preatletici generali, tecnica di corsa e corsa veloce, gioco in forma ludica, recupero di eventuali carenze motorie.

METODOLOGIA E STRUMENTI

- **LEZIONE FRONTALE:** spiegazione teorica degli esercizi (su finalità, esecuzione corretta) e/o dimostrazione pratica.
 - **INTERVENTI INDIVIDUALIZZATI:** per la correzione degli errori esecutivi, per l'assistenza nelle fasi più difficili delle esercitazioni, per stimolare gli alunni in difficoltà o con scarse motivazioni, per approfondire la conoscenza scientifica, per il supporto psicologico all'alunno nei momenti di maggiore necessità.
 - **PARTECIPAZIONE DEL DOCENTE:** negli esercizi pratici, in alcune fasi delle attività di gioco, nell'arbitraggio e nell'organizzazione dei tornei, nelle attività di gruppo sportivo e in tutte le fasi dei Giochi Sportivi Studenteschi.
-

VERIFICHE E VALUTAZIONE

- **PRIMO QUADRIMESTRE (3 VOTI):** VERIFICA CON VOTO SU ESERCIZI DI COORDINAZIONE MOTORIA: 6 ESERCIZI (2 con funicella, 2 a corpo libero, 2 con palla); VERIFICA CON VOTO DI PALLAVOLO (fondamentali individuali: palleggio e servizio di sicurezza); VOTO COMPLEMENTARE: su tutte le attività motorie non valutate precedentemente come la corsa, gli esercizi di ginnastica, le capacità di gioco e sui "riposi" effettuati
- **SECONDO QUADRIMESTRE (3 VOTI):** VERIFICA CON VOTO DI BASKET (fondamentali individuali: palleggio sul posto e in movimento); VERIFICA CON VOTO DI ATLETICA LEGGERA (velocità: prova cronometrata sui 30 metri piani); VOTO COMPLEMENTARE: su tutte le attività motorie non valutate precedentemente come la corsa di riscaldamento, gli esercizi di ginnastica, le capacità di gioco e sui "riposi" effettuati.
- **VALUTAZIONE DI FINE QUADRIMESTRE:** media matematica dei voti riportati nel corso del quadrimestre, impegno evidenziato e partecipazione alle lezioni.

Ciriè 30 ottobre '10

Firma del Docente