

## PROGRAMMAZIONE ANNUALE EDUCAZIONE FISICA

### TRAGUARDI PER IL RAGGIUNGIMENTO DELLE COMPETENZE E OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO PER LE CL. 1^

**a- *il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo e acquisizione delle abilità coordinative***

- saper controllare i diversi segmenti corporei in situazioni complesse
- utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione
- riconoscere e utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria
- gestire in modo consapevole abilità specifiche negli sport individuali e di squadra
- possedere le informazioni principali relative alle capacità coordinative sviluppate nelle abilità
- conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio e le posture che lo facilitano

**b- *miglioramento delle capacità condizionali***

- controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento
- saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali
- utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte
- possedere le informazioni principali sulle procedure da utilizzare per il miglioramento delle capacità condizionali.

**c- *applicazione corretta dei regolamenti di gioco; gestione dell'autocontrollo in situazioni competitive***

- relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze e le caratteristiche personali
- usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici
- conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport
- conoscere gli elementi e le regole semplificate indispensabili per la realizzazione del gioco
- rispettare il codice deontologico dello sportivo

**d- *salute, benessere, prevenzione e sicurezza***

- utilizzare in modo responsabile spazi ed attrezzature, sia individualmente che in gruppo.
- saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e altrui sicurezza

### ATTIVITA' PREVISTE / CONTENUTI PER LE CLASSI PRIME

MESE	ATTIVITÀ PRATICHE	VERIFICHE
Sett.	Test d'ingresso: 1 – velocità metri 30 e mt.60 2 – salto in lungo da fermo 3 – test di flessibilità del busto 4 – lancio della palla medica da Kg. 2 5 – resistenza allo sforzo prolungato mt.1000 6– saltelli con funicella	Misurazione e valutazione delle varie prove

Ott./ Nov.	<p>Educazione al ritmo, andature ginnastiche ed esercizi di coordinazione, esercizi di respirazione.</p> <p>Esercizi a corpo libero di allungamento, scioltezza articolare e blando potenziamento .Corsa campestre d'Istituto. Giochi ginnastici. Percorsi :preatletica (andature ed ostacoli) e preacrobatica (capovolte) Percorsi misti di pre-acrobatica.(verticale) e preatletici. Quadro svedese: esercizi specifici e traslocazioni.</p>	<p>Valutazione delle andature coordinative</p> <p>Valutazione della corsa campestre.</p>
Dic.	<p>Corsa su distanze e tempi programmati, scatti, superamento di semplici ostacoli, educazione al ritmo, diagonali con più segnali, percorsi misti con grandi e piccoli attrezzi.</p> <p>Esercizi a corpo libero in forma globale e analitica.</p> <p>Pre-acrobatica:squadra equilibrata, candela, massima squadra capovolte avanti ed indietro proposti in percorsi con elementi di Atletica (salti e lanci). Propedeutici al rugby.</p> <p>Progressione con la funicella per incremento capacità coordinative</p>	<p>Valutazione capovolte</p> <p>Valutazione combinazione corpo libero</p> <p>Valutazione quadro svedese e pre-acrobatica</p>
Gen	<p>Giochi ginnastici e giochi di destrezza anche con la palla.</p> <p>Corsa su distanze programmate, superamento di semplici ostacoli, scatti; educazione al ritmo. Andature pre-atletiche; es. con grandi attrezzi usati in forma aspecifica.</p>	<p>Valutazione combinazione con la funicella</p>
Febb./ Mar.	<p>Giochi ginnastici Es. con palla, funicelle e piccoli attrezzi.</p> <p>Pallamano: semplici fondamentali .</p> <p>Corsa su distanze e tempi programmati, scatti, superamento di ostacoli, percorsi misti con elementi di preacrobatica ed equilibrio..Es.pre-atletici in palestra e preparazione alle varie attività di atletica leggera(salto in alto e salto in lungo) Giochi pre-sportivi.</p> <p>Incremento della resistenza aerobica. Esercizi a corpo libero, a coppie e individuali, di potenziamento generale e analitico.</p> <p>Esercizi a corpo libero di allungamento e scioltezza articolare, potenziamento generale.</p>	<p>Valutazione delle andature pre-atletiche e degli ostacoli</p> <p>Test di destrezza</p>
Apr./ Mag	<p>Esercizi pre-atletici in campo sportivo per preparare le specialità di atletica leggera:</p> <p>Velocità: mt: 60 con esercizi preparatori. Salto in lungo con battuta libera. Salto in alto. Lancio del vortex. Mezzofondo: mt. 1000. Staffetta 4x100. Esercizi a carico naturale. Giochi studenteschi di Istituto.</p>	<p>Misurazione e valutazione delle prove pratiche di atletica.</p>
Giu.	<p>Blanda attività di potenziamento soprattutto per gli arti superiori</p> <p>Softball misto: tecnica e prove di passaggi con il guanto, sventolata con la mazza, lancio; alcune fasi di gioco e principali regole./Pallamano , pallacanestro: attività con la palla</p> <p>Durante l'arco dell'anno scolastico verranno proposte semplici nozioni di Primo soccorso.</p>	<p>Valutazione di semplici fondamentali della Pallamano</p> <p>Prova scritta.</p>

**TRAGUARDI PER IL RAGGIUNGIMENTO DELLE COMPETENZE E OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO PER LE CL. 2^**

**a- *il corpo, la relazione con lo spazio e il tempo e la padronanza di molteplici capacità coordinative***

- saper controllare i diversi segmenti corporei ed il loro movimento in situazioni complesse
- utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione di ogni azione
- realizzare movimenti e sequenze su strutture temporali sempre più complesse
- riconoscere ed utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria
- riconoscere le componenti spazio-temporali in ogni situazione sportiva
- conoscere gli elementi che servono a mantenere l'equilibrio in diverse posture gestire in modo consapevole abilità specifiche negli sport individuali e di squadra.
- usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici

**b- *miglioramento delle capacità condizionali***

- controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento
- saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali
- utilizzare efficacemente le proprie capacità durante le attività proposte
- conoscere le informazioni principali sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento delle capacità condizionali

**c- *conoscenza dei regolamenti dei giochi sportivi proposti; gestione delle situazioni competitive con fair play***

- conoscere gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport conoscere gli elementi e le regole indispensabili per la realizzazione del gioco
- relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze e le caratteristiche personali
- rispettare il codice deontologico dello sportivo

**e- *salute, benessere, prevenzione e sicurezza***

- utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente che in gruppo
- presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance.
- Nozioni di una corretta alimentazione.

**ATTIVITA' PREVISTE / CONTENUTI PER LE CLASSI SECONDE**

MESE	ATTIVITÀ PRATICHE	VERIFICHE
Sett.	Test d'ingresso: 1 – test flessibilità del busto 2 – velocità mt.30 e mt.80 3 – salto in lungo da fermo 4 – mezzofondo mt.1000 5 – lancio della palla medica da Kg.2. 6- coordinazione : andature /funicelle	Misurazione e valutazione delle varie prove.
Ott.	Esercizi di educazione al ritmo, evoluzioni in ordine sparso ed in fila, scatti, superamento di semplici ostacoli predisposti.	

<p>Nov.</p> <p>Dic.</p> <p>Genn./ Febbr</p> <p>Mar.</p> <p>Apr.</p> <p>Magg/ Giu.</p>	<p>Corpo libero: esercizi di scioltezza generale ed allungamento, individuali ed a coppie. Percorsi misti con elementi di preacrobatica e di Atletica legg. Preparazione alla corsa campestre. Corsa campestre d'Istituto Evoluzioni in ordine sparso, in fila, a gruppi, su percorsi misti con incremento della motricità spontanea. Corpo libero: esercizi di allungamento, potenziamento e scioltezza generale; pre-acrobatica: ruota, divaricata sagittale, verticale sulle braccia in percorsi misti in cui sono inseriti preparatori all'Atletica Legg. (ostacoli – salti ) Piccoli attrezzi usati in esercizi aspecifici. Pallacanestro : es. e percorsi con l'uso del palleggio e del passaggio. Giochi pre-sportivi. Corsa a ritmi variati, con superamento di ostacoli predisposti, andature, percorsi misti, esercizi a corpo libero. Giochi pre-sportivi ed esercizi con la palla Incremento della resistenza aerobica con corsa a ritmi variati, percorsi misti e semplici circuit-training. Esercizi di potenziamento, allungamento e scioltezza generale a corpo libero ed alla spalliera, con carico naturale Progressione con la funicella per incremento capacità coordinative .Giochi ginnastici e pre-sportivi –Giochi sportivi: Pallacanestro – Pallavolo Esercizi di corsa, scatti, andature pre-atletiche, esercizi di allungamento e potenziamento generale. Percorsi misti preparatori alle varie specialità di atletica leggera. Atletica leggera: preparatori alla corsa veloce di mt.80, ostacoli, al salto in lungo, lancio del vortex, salto in alto stile Fosbury-flop, al getto del peso. Esercizi di corsa, scatti, allunghi, progressivi, ripetute a coppie per incrementare la resistenza aerobica; esercizi a corpo libero di tipo pre-atletico di allungamento e potenziamento generale. Atletica leggera: prove di velocità (m. 80 piani e 80 hs), di salto in lungo, getto del peso, lancio del vortex, staffetta 4x100 e 1000 metri.. Giochi studenteschi d'Istituto Atletica leggera. Mantenimento della resistenza aerobica, andature di coordinazione, esercizi pre-atletici all'aperto. Giochi sportivi: Pallacanestro, Softball misto: passaggio, lancio, sventolata, principali regole di gioco. Semplici nozioni di Primo soccorso.</p>	<p>Valutazione Corsa campestre</p> <p>Esercizio libero al quadro / Verifica elementi del Palleggio di Pallacanestro</p> <p>Valutazione preacrobatica: ruota verticale divaricata Valutazione combinazione con la funicella</p> <p>.</p> <p>Misurazione delle varie prove (Prova scritta) e valutazione desunta dall'osservazione durante le fasi di gioco</p>
---	--	---

**TRAGUARDI PER IL RAGGIUNGIMENTO DELLE COMPETENZE E OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO PER LE CL. 3^**

**a- *il corpo, la relazione con lo spazio e il tempo e l' utilizzazione delle abilità coordinative per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport***

- saper controllare i diversi segmenti corporei ed il loro movimento in situazioni complesse
- prevedere correttamente l'andamento di una azione valutando tutte le informazioni utili al raggiungimento di un risultato positivo
- risolvere in modo personale problemi motori e sportivi
- conoscere le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi

**b- *miglioramento delle capacità condizionali***

- Approfondimento del ruolo dell'apparato cardio-respiratorie nella gestione del movimento
- Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo
- Applicare piani di lavoro preordinato

**c- *conoscenza ed applicazione del regolamento dei giochi sportivi; gestione delle situazioni competitive e fair play***

- rispettare le regole nei giochi di squadra , svolgendo un ruolo attivo e utilizzando al meglio le proprie abilità
- conoscere i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate
- partecipare attivamente alla scelta della tattica di squadra e alla sua realizzazione nel gioco
- stabilire corretti rapporti interpersonali e comportamenti operativi ed organizzativi all'interno del gruppo
- mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico , emotivo e cognitivo
- rispettare il codice deontologico dello sportivo

**e- *salute, benessere, prevenzione e sicurezza***

- utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature, sia individualmente che in gruppo
- presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica, riconoscendone i benefici, attraverso l'autovalutazione delle personali capacità
- conoscenza di semplici elementi di primo soccorso
- conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza( doping, droghe, alcol...)

**ATTIVITA' PREVISTE / CONTENUTI PER LE CLASSI TERZE**

MESE	ATTIVITÀ PRATICHE	VERIFICHE
Sett.	Test d'ingresso: 1 – test flessibilità del busto 2 – velocità mt.30 e mt.80	Misurazione e

	<p>3 – salto in lungo da fermo  4 – mezzofondo mt.1000  5 – lancio della palla medica da Kg.2.  6 – salti con funicella</p>	<p>valutazione delle  varie prove.</p>
Ott.	<p>Corsa su distanze e /o tempi programmati, scatti, esercizi a terra di allungamento, potenziamento generale e analitico e scioltezza articolare.  Esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti superiori alla parete ed al pavimento, con carico naturale.  Pallavolo-pallacanestro: esercizi per l'acquisizione dei fondamentali.  Preparazione per la corsa campestre</p>	
Nov	<p>Corsa su tempi più lunghi, a ritmo variato, andature, scatti sui campi di pallavolo e pallacanestro. Corsa campestre d'istituto.  Pallacanestro: palleggio, tiro a canestro e passaggi, propedeutici al gioco  Esercizi individuali ed a coppie di potenziamento dei muscoli degli arti, degli addominali e dei dorsali, mobilità scapolo-omerale.</p>	<p>Valutazione Corsa campestre</p>
Dic.	<p>Corsa a ritmi variati, con superamento di ostacoli predisposti, scatti sulle linee dei campi, andature. Propedeutici al gioco.  Quadro svedese: esercizi specifici e traslocazioni.  Esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti superiori alla parete ed al pavimento, con carico naturale e con leggeri sovraccarichi (palla medica ).  Pallacanestro: ripasso di tutti i fondamentali e gioco attivo con arbitraggio.</p>	<p>Verifica del palleggio e del tiro</p>
Genn.	<p>Incremento della resistenza aerobica con corsa a ritmi variati, percorsi misti e semplici circuit-training.  Torneo d'Istituto di pallacanestro</p>	<p>Valutazione dei fondamentali nella fase agonistica</p>
Febbr	<p>Esercizi di potenziamento, allungamento e scioltezza generale a corpo libero ed alla spalliera, con carico naturale leggero sovraccarico.  Pallavolo: palleggio, bagher.  Corsa a ritmi variati, scatti, cambi di direzione; pre-atletici, esercizi a corpo libero di potenziamento generale.</p>	
Mar./ Apr	<p>Atletica leggera: preparatori alla corsa veloce di mt.80, al salto in lungo, salto in alto stile Fosbury-flop, al getto del peso, lancio del vortex, alla staffetta 4x100. Giochi studenteschi d'Istituto di Atletica leggera</p>	<p>Valutazione fondamentali pallavolo  Misurazione e valutazione delle specialità atletiche.</p>
Magg. Giu	<p>Pallavolo: palleggio, bagher, la schiacciata, semplici schemi di gioco .  Spiegazione delle regole fondamentali di pallavolo e pallacanestro.  Torneo d'Istituto di Pallavolo. Semplici nozioni di Primo Soccorso, alimentazione .assunzione di sostanze illecite (doping, droghe) e cenni sull'apparato locomotore</p>	<p>Valutazione durante le fasi agonistiche.</p>

Rosà, settembre 2013

Prof. Bosio Federica  
Prof. Marin Giuseppe  
Prof. Ruggiero Paolo