



*Istituto Comprensivo Statale di Porretta Terme  
Scuola Infanzia, Primaria e Secondaria I° grado*

SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO DI CASTEL DI CASIO

PIANO DI LAVORO E PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINA EDUCAZIONE FISICA

DOCENTE Erica Corsini CLASSE 1^A

**COMPETENZE, TRAGUARDI, EVIDENZE E LIVELLI DI PADRONANZA**

Per quanto riguarda le competenze, i traguardi di sviluppo, le evidenze e i relativi livelli di padronanza si fa riferimento al curriculum d'Istituto elaborato dal Collegio dei Docenti tenendo conto **delle Raccomandazioni del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006, delle Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012 e del D.M. del 6 agosto 1999 (Indirizzo Musicale)**

In particolare per questa disciplina le aree coinvolte sono le seguenti:

- IMPARARE AD IMPARARE
- COMPETENZE SOCIALI E CIVICHE
- SPIRITO D'INIZIATIVA E IMPRENDITORIALITA'
- CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CULTURALE

**CONTENUTI DISCIPLINARI (conoscenze)**

1° BIMESTRE/QUADRIMESTRE

- Esercitazioni a carico naturale
- Test d'ingresso
- Esercizi di flessibilità e mobilità articolare
- Capacità Condizionali  
allenamento alla forza;  
alla velocità;  
alla resistenza.
- Capacità coordinative:  
ritmo;  
equilibrio;  
combinazione dei movimenti;  
orientamento spazio-temporale;  
reazione;  
coordinazione oculo-manuale
- Giochi sportivi
- Esercizi a corpo libero, svolti singolarmente, a coppie, in gruppo, con o senza attrezzi, in modi e con ritmi costanti e variati.
- Esercizi svolti con l'utilizzo di grandi attrezzi(cavallina, spalliera) e piccoli attrezzi (funicelle, palle)
- Esercizi di sviluppo della resistenza di lunga durata
- Sviluppo della reazione motoria adeguata alle diverse situazioni
- Combinazione di esercizi con variazioni intersegmentarie
- Apprezzare distanze e traiettorie
- Sapersi equilibrare in situazioni statiche e

1° BIMESTRE/QUADRIMESTRE

- Esercizi di preacrobatica e ai grandi attrezzi
- Esercizi di espressività corporea
- Giochi di squadra, codificati e non
- Assunzione di ruoli diversi:
  1. durante l'effettuazione di un gioco
  2. nell'organizzazione di attività
  3. arbitraggio
- Utilizzo di mappe del territorio(orienteeering)
- Giochi tradizionali
- Autovalutazione e sviluppo dello spirito di collaborazione
  - Esercizi di tecnica specifica, svolti a coppie, in gruppo, sotto forma di staffetta
  - Tattiche di gioco (schemi attacco difesa)
  - Pallavolo
  - Pallacanestro
  - Pallamano
  - Atletica leggera:
    - Corsa veloce;
    - getto del peso;
    - s.in lungo;
    - s.in alto
  - Corsa campestre
  - Nozioni di primo soccorso
  - Nozioni di anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico e muscolare
  - Sistemi energetici muscolari
  - Teoria dell'allenamento
  - Anatomia e fisiologia dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dinamiche</li> <li>▪ Saper rappresentare mentalmente situazioni dinamiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Principi di base per una sana alimentazione</li> <li>▪ Conoscenza delle norme fondamentali per la prevenzione degli infortuni e per la tutela della salute</li> </ul>
<b>STRATEGIE METODOLOGIE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lezioni frontali</li> <li>○ gruppi di lavoro</li> <li>○ discussione guidata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ brainstorming</li> <li>○ problem solving</li> <li>○ giochi di gruppo</li> </ul>
<b>STRUMENTI</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Libri di testo</li> <li>○ materiale didattico specifico</li> <li>○ sussidi multimediali</li> </ul>	
<b>VERIFICA E VALUTAZIONE</b>	
<p>Le operazioni di verifica si svolgeranno al termine di ogni bimestre. In base ai risultati delle verifiche si procederà all'eventuale adeguamento della programmazione.</p>	
<p>Alla valutazione collegiale si giungerà al termine del quadrimestre, nel corso dell' apposita riunione di scrutinio, dopo aver impiegato il tempo a disposizione durante le riunioni di programmazione/consigli di classe per l'analisi dei problemi della classe e dei singoli alunni e per la progettazione e la discussione delle ipotesi di soluzione.</p>	
<b>STRUMENTI DI VERIFICA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ elaborati scritti</li> <li>○ prove orali</li> <li>○ osservazioni sistematiche</li> <li>○ test a scelta multipla/vero falso</li> <li>○ produzioni individuali di vario tipo</li> <li>○ verifiche per classi parallele</li> <li>○ test di ingresso</li> </ul>	
<b>CRITERI DI VALUTAZIONE</b>	
<p>Per i criteri di valutazione si farà riferimento a quelli elaborati dal Collegio dei Docenti e inseriti nel PTOF, aggiornati nel corrente anno scolastico alla luce delle innovazioni normative introdotte con il Decreto Legislativo n. 62 del 13 aprile 2017 e successive disposizioni ministeriali.</p>	

7-11-2018

Erica Corsini