



**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(orienteeing)
- 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"> ▪ dinamiche ▪ Saper rappresentare mentalmente situazioni dinamiche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principi di base per una sana alimentazione ▪ Conoscenza delle norme fondamentali per la prevenzione degli infortuni e per la tutela della salute
STRATEGIE METODOLOGIE	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Lezioni frontali ○ gruppi di lavoro ○ discussione guidata 	<ul style="list-style-type: none"> ○ brainstorming ○ problem solving ○ giochi di gruppo
STRUMENTI	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Libri di testo ○ materiale didattico specifico ○ sussidi multimediali 	
VERIFICA E VALUTAZIONE	
<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>	
STRUMENTI DI VERIFICA	
<ul style="list-style-type: none"> ○ elaborati scritti ○ prove orali ○ osservazioni sistematiche ○ test a scelta multipla/vero falso ○ produzioni individuali di vario tipo ○ verifiche per classi parallele ○ test di ingresso 	
CRITERI DI VALUTAZIONE	
<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