

Programmazione didattica Educazione Fisica | 2014/2015

CONTENUTI				METODOLOGIE				OBIETTIVI MINIMI	
Argomenti	MODULI	N°	UNITA' DIDATTICHE	COMPETENZE SPECIFICHE	METODI	MEZZI	SPAZI		VERIFICHE
Potenziamento fisiologico, coordinazione e consolidamento degli schemi motori di base	1 Resistenza	4	Approccio Sviluppo Sviluppo Verifica finale	Essere sempre più consapevoli che le proprie possibilità sono sempre migliorabili con l'applicazione e l'impegno. Consapevolezza delle proprie capacità aerobiche e distribuire lo sforzo in modo adeguato.	Globale	Cronometro Brevi dispense Cardiofrequenzimetro Biciclette Materiale per l'orienteeing	All'aperto	Test motori Osservazioni dirette Test teorici Prestazioni autentiche	Correre per un tempo prolungato alla massima capacità. Mantenere un livello di prestazione adeguato e uniforme durante tutta la durata dell'esercizio. Migliorare percentualmente di una quota variabile dal 30\40 % del proprio risultato ottenuto nei test motori secondo le tabelle provinciali di rilevamento. Saper distribuire lo sforzo a seconda delle situazioni variabili di gioco.
	2 Atletica	4	Verifica iniziale lungo, alto, peso, velocità, ostacoli, verifica finale	Eeguire correttamente il gesto tecnico relativo alla specialità atletica praticata	Globale Analitico	Tappetoni, asticelle, buca della sabbia, pesi, ecc.			Svolgere gli elementi base della ginnastica artistica; svolgere gli elementi base dell'attrezzistica; svolgere gli elementi base dell'acrogym; compiere esercizi di forza specifici; Utilizzare in sicurezza gli attrezzi della palestra pesi; Eseguire in modo corretto gli esercizi di sollevamento.
	3 Lavoro con sovraccarichi	4	Test iniziali Lavoro in circuito Attività specifiche (spinning)	Eeguire esercizi specifici correttamente e con minore dispendio energetico . Riconoscere un proprio movimento o portamento scorretto	Globale Analitico	Schede per la costruzione dei circuiti Piccoli attrezzi e pesi	Muoversi in campo da gioco sapendo interpretare la traiettoria della palla		
Coordinazione din. gen. Schema corporeo	Attrezzistica	4	Verifica iniziale delle competenze e implementazione delle abilità possedute	Aver consapevolezza dello schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio.		Attrezzi specifici	Palestra	Muoversi in campo da gioco in maniera funzionale al compito/ruolo assegnato;	
Spazio – tempo, coordinazione dinamica generale e speciale	1 Giochi non codificati e/o alternativi	4	Giochi della tradizione popolare Pallamano Floorball – calcetto	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione, la cooperazione e per l'apprendimento di abilità motorie complesse.	Globale Analitico Globale arricchito	Attrezzi specifici dei diversi giochi		Eseguire i movimenti fondamentali di difesa della disciplina;	
	2 Pallacanestro	4	Verifica fondamentali Servizio, palleggio e costruzione, Difesa Verifica finale					Eseguire i movimenti fondamentali di attacco della disciplina;	
	3 Pallavolo	4	Verifica fondamentali Palleggio e tiro Strategie di gioco Verifica finale				Coordinare, ottimizzando i movimenti e le risorse energetiche, le azioni di gioco in funzione della ricerca del risultato prefissato.		
Spazio – tempo, coordinazione dinamica generale e speciale	1 Baseball	4	Verifica fondamentali Presa e tiro Battuta e difesa (strat.) Verifica finale	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione, la cooperazione e per l'apprendimento di abilità motorie complesse. Utilizzare i fondamentali delle diverse specialità per ottenere prestazioni utili per la classe.	Globale arricchito	Guanti, mazze e palle, protezioni	All'aperto		
	Preparazione Trofeo SUPERCLASSE	4	Tiro alla fune Salto in lungo Lanci			Attrezzi specifici dei diversi giochi			

Bolzano, 10 ottobre 2014

l'insegnante Diego Azzolini